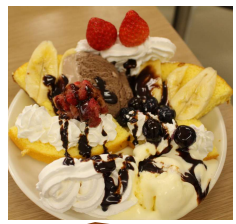


6月スケジュール

2024年6月	月	火	水	木	金	土	日
<p>●スケジュール内容は変更になる場合があります。</p> <p>●毎週水曜日は20時迄のデイトケアとなります。</p> <p>●26日の昼食は趣弁当の日になります。</p> <p>●5月から“ピラティス”のプログラム名を“マットエクササイズ”に変更しています。</p> <p>●今月から女性ミーティングが“女子茶話会”に変更しています。</p>						1 オープンスピーカーズ ミーティング 園芸	2 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング お休み
3 ミーティング おやつクラブ 映画	4 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)	5 ハンドベル ミーティング カレンダー作り 読み合わせ	6 マインドフルネス おやつクラブ 駿河探訪 マットエクササイズ	7 簡単ヨガ おやつクラブ 認知行動療法 (物質)	8 ミーティング カレンダー作り	9 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング お休み	
10 室内スポーツ 女子茶話会 簡単ヨガ	11 認知行動療法 料理(自炊ランチ) ハンドベル ミーティング	12 委員会活動 ミーティング リラックスタイム 読み合わせ	13 料理(惣菜) アンガーマネジメント ミーティング 料理(パン作り)	14 カラオケ 認知行動療法 (物質)	15 ミーティング マットエクササイズ 木工	16 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング お休み	
17 マインドフルネス 簡単ヨガ 創作 日帰りの湯 (ヘルシーパーク温泉)	18 認知行動療法 (物質) 季節行事	19 ハンドベル 映画 読み合わせ	20 ミーティング 木工 散歩 室内エクササイズ	21 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)	22 ミーティング おやつクラブ 映画	23 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング お休み	
24 アンガーマネジメント マットエクササイズ 駿河探訪	25 室内スポーツ 料理(カフェ) 認知行動療法 (物質)	26 園芸 ミーティング 読み合わせ	27 室内スポーツ 料理(スイーツ) 映画	28 ハンドベル ミーティング 認知行動療法 (物質)	29 簡単ヨガ ミーティング	30 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング お休み	

おやつクラブ

シフォンデコレーション



かしわもち



パン作り ~ピザパン~



市販の小さなシフォンケーキに、参加者それぞれが思い思いにデコレーションしました。完成をイメージしながら取り組みました♪

“5月と言えば『かしわ餅』だね”と言うことで、3つのグループが『かしわ餅』を選択して作りました。柏の葉の香りがとてもよく、季節のおやつを楽しめました。

今回はパン生地を使ってピザを作りました。生地はふんわり♪ボリュームのあるピザができました。

料理

【野菜】

【キャベツチヂミ】



【スイーツ】

【黒糖蒸しパン】



【自炊ランチ】

【シチュー】



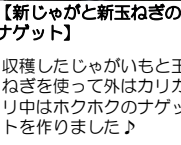
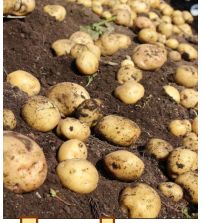
春キャベツとピザチーズを使ってチヂミを作りました。キャベツの甘味とチーズの塩味がぴったり。

今月は、黒糖を使った蒸しパンを作りました。レーズンも最後に加えて、黒糖の甘味とレーズンの甘酸っぱさと、ふんわりした食感がどこか懐かしいおやつとなりました。

今月はシチューを作りました。玉ねぎは万能なので、これからの料理に使ってほしいと思います。

園芸

ほうれん草、ジャガイモ、玉ねぎ、こかぶ…。春先から育てていた野菜が収穫出来はじまりました。採れたて野菜を調理してみんなでいただきました。



収穫した玉ねぎは天日干しした後、結んで吊るす保存作業を行いました。玉ねぎは万能なので、これからの料理に使ってほしいと思います。

6月の予定

興味のある方、不明な点のある方はスタッフまでお声掛けください。

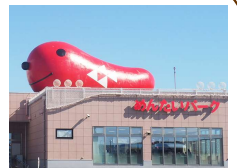
【おやつクラブ】

- 6/3 薄焼きピザ
- 6/6 バナナのパウンドケーキ
- 6/7 タルトフロマージュ/シェイク
- 6/22 シュークリーム



【駿河探訪】

6/6 (木)・6/24 (月)
めんたいパーク伊豆
(函南)



【園芸】

- 6/1 追肥 (なす・トマト・胡瓜など) 定植 (ニラ)
- 6/12 <委員会活動の時間> 追肥・土寄せ (人参・大根・キャベツなど)
- 6/26 追肥 (きゅうり・トマトなど) 収穫 (じゃがいも・大根・ピーズ)

【映画】

- 6/3 『シックスセンス』
- 6/19 『怪物』
- 6/22 『カルダハル-突破せよ-』
- 6/27 『TAXY NY』



肥満について

肥満があると、糖尿病や高血圧などの健康障害が起ころやすくなります。肥満かどうかの判断基準にはBMIが用いられます。日本では「BMI18.5以上25未満」が普通体重「25以上」が肥満とされています。ご自分のBMIを計算してみましょう。

<BMIの計算式>

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$
 (例) 体重72kg、身長164cmの場合

$$72 \text{ (kg)} \div 1.64 \text{ (m)} \div 1.64 \text{ (m)} = 26.8$$
BMI26.8



収穫したじゃがいもと玉ねぎを使って外はカリカリ中はホクホクのナゲットを作りました♪