

# パザパだより4月号

2024.4.1

## お菓子作り教室をしました

3月はホワイトデーだったので、お菓子作り教室で【チョコ餅】を作りました。

皆さん、レンチンした熱い器を持ちながらお餅をこねたり、ホワイトチョコレートを入れてお餅を丸める作業など、頑張っていました。



チョコを細かくして



お餅と混ぜてレンチン



真ん中にチョコを入れて



完成♪

お皿に餅がくっつき、食べにくかったと思いますが、みなさん『おいしい〜』と言いながら食べておられました♪  
たまたま当日、お誕生日のメンバーさんがおられ、『誕生日ケーキの代わりに、チョコ餅食べれるのを楽しみにしていた!』と職員に伝えてくれました。次回のお菓子作り教室もお楽しみに★

## オムそばを作りました

お肉と野菜を炒めて

たまごとマヨネーズ、  
コショウを少々いれて

麺を入れてソースを絡めたら、焼きそばの完成!

フライパンに流し込んで薄焼き卵を作りました★

3月の料理教室は、『オムそば』を作りました。カット野菜を使用したので、お手軽にできましたね。2回目は、皆さん手慣れた様子で30分以内に完成できたペアもおられました★

薄焼き卵も破れずに、丸く綺麗に焼けていました♪

完成♪

## 4月のカレンダーを作りました

4月のカレンダーのテーマは、『イチゴ』!!イチゴの中から、皆さんの顔が出るチャームなデザインになりました。真ん中の文字は、案を出し合って決めましたよ。

## 園芸つうしん

2月に植えたチューリップがどんどん大きくなってきました。

よくよく見てみると、花の蕾もできていました🌸

柵も植えましたよ。詳しくは、次回のパザパ便りでご報告します。

医療法人西浦会 自立訓練事業所パザパ

〒570-0005 大阪府守口市八雲中町 3-13-17 (3階) 電話&FAX 06-6908-6416

京阪病院入口付近のピンクの建物3階です!見学等、随時お受けします。

お気軽にお電話下さい(^)/



# 令和6年 4月 パザパプログラムスケジュール

		日	月	火	水	木	金	土
			1 April	2	3	4	5	6
第1週	午前の活動 10:00~		軽スポーツ	初心者ヨガ (湯こゆこ)	絵画・塗り絵	読書タイム (湯こゆこ)	音楽鑑賞	料理教室
	12:00~昼休憩		昼食・休憩					
	午後の活動 13:30~		脱メタボライフ	(free)	ウォーキング	卓球	料理教室 ミーティング	湯こゆこ
	15:00 15:45		検温					清掃プログラム
		7	8	9	10	11	12	13
第2週	午前の活動 10:00~		園芸	初心者ヨガ (湯こゆこ)	絵画・塗り絵	美文字クラブ (湯こゆこ)	音楽鑑賞	メンバー ミーティング
	12:00~昼休憩		昼食・休憩					
	午後の活動 13:30~		生活力 向上委員会	クラフトクラブ (カレンダー作り)	クラフトクラブ (マイカレンダー作り)	(free)	認知機能 トレーニング	湯こゆこ
	15:00 15:50		検温					清掃プログラム
		14	15	16	17	18	19	20
第3週	午前の活動 10:00~		軽スポーツ	初心者ヨガ (湯こゆこ)	リラックス 研究会	読書タイム (湯こゆこ)	音楽鑑賞	料理教室
	12:00~昼休憩		昼食・休憩					
	午後の活動 13:30~		生活力 向上委員会	(free)	ウォーキング	健康ナビ	料理教室 ミーティング	湯こゆこ
	15:00 15:45		検温					清掃プログラム
		21	22	23	24	25	26	27
第4週	午前の活動 10:00~		園芸	初心者ヨガ (湯こゆこ)	絵画・塗り絵	美文字クラブ (湯こゆこ)	映画鑑賞 (AM)	頭の体操
	12:00~昼休憩		昼食・休憩					
	午後の活動 13:30~		(free) (個別支援会議)	就労プログラム	手作りクラブ	卓球	映画鑑賞 (AM)	湯こゆこ
	15:00 15:45		検温					清掃プログラム
		28	29	30				
第5週	午前の活動 10:00~		居室チェック 健康チェック (湯こゆこ)					
	12:00~昼休憩		昼食・休憩					
	午後の活動 13:30~		マンスリー ゴール					
	15:00 15:45		検温					
		4時ミーティング						



## ちとひといき

『最近ストレスがたまっているな』『なんだかぐっすり眠れない…』とを感じる事はないですか？

日常的にストレスを感じている方は多く、ストレスが続くと【精神的・身体的】な健康に影響を及ぼしかねません。

健康の為には、毎日の中にリラックスする時間を作る事が大切です◎

次回から、自分で簡単に実践できるリラックス方法をご紹介します

