

# 8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 休館日	8 昼食作り 10:30~	9 粘土プログ ラム10:30 ~	10	11 休館日 (山の日)	12
13	14 休館日	15	16 ディナー サービス 17:30~	17 たまこ初心 者テニス 10:00~	18 みんなで唄おう 14:00~	19
20	21 休館日	22	23 たまこ初心 者テニス 10:00~	24	25 ストレッチ 10:30~	26
27 休館日 (設備点検)	28 休館日	29 ストレッチ 13:30~	30 たまこ就労 プログラム 16:30~	31 たまこ生活 プログラム 10:30~		

- ・昼食作りは8/8(火)です。いつもはだいたい水曜日なのでお間違えのないようお願い致します。
- ・8/11(金)は山の日のため休館です。
- ・8/27(日)は市民総合センターの設備点検のため休館です。
- ・ディナーサービスの申し込みは前日の12:00までです。

☆お伊勢の森からのお願いです。

お伊勢の森ではゴミは各自お持ち帰りいただいております。皆様のご協力のほどよろしくお願い致します。ご不明な点は職員までお問い合わせください。

武蔵村山市地域活動支援センター

## お伊勢の森通信

2017年8月180号

発行：医療法人社団円祐会地域活動支援センターお伊勢の森

武蔵村山市 学園4-5-1 市民総合センター2F

TEL：042-567-7256

FAX：042-567-7259

### 旬の食材「スイカ」

スイカは果物？野菜？

スイカはつる性の瓜科植物なので、本来であれば野菜の扱いをされるべきなのですが、食べ方から見ると果物ですね。という訳で、園芸分野では野菜として扱われますが、市場や栄養学上では果物として扱われています。

スイカのカリウムは果肉や種子に多く含まれ、疲労回復や利尿作用があるとされています。夏の暑さで衰えた身体に優しく、夏バテに効果がある食材の一つです。

お店で見かけるとお値段は少々高めですが、やっぱり夏はスイカですよ！

#### 開所時間(オープンスペース)

火曜～金曜(10:00～20:00)

土曜・日曜(10:00～18:00)

#### 相談受付時間(面接・電話相談)

火曜～金曜(10:00～18:00)

土曜・日曜(14:00～18:00)

休館日 月曜日・祝祭日・市民総合センター休館日

# 7/21 みんなで唄おう

今回は男性メンバー3人と女性メンバー1人と職員2人で元気に唄いました♪恒例の夏をテーマにした曲も数曲唄いましたが、細川たかしの「北酒場」など、珍しく渋い曲も登場しました。「思い出の曲が唄えて良かった」「久しぶりに参加出来て良かった」と皆さんからご感想をいただきました。あなたもお腹から思いっきり声を出して一緒に夏の暑さを吹き飛ばしませんか？皆さんのご参加お待ちしております。

1. およげ！たいやきくん
2. 旅立ち
3. まちぶせ
4. Make up shadow
5. 真夏の果実
6. 北酒場
7. チャコの海岸物語
8. 昔の名前で出ています
9. 白い冬

# 7/19 ディナーサービス

メニュー：パプリカグラタン、鶏のニンニクグリル、サラダ、スープ、デザート



赤や黄色のパプリカの中にグラタンを詰めてオーブンで焼きました。スープは丸ごとキャベツの他、玉ねぎ、カリフラワーを加え煮込んだので深みのある味に仕上がり好評でした。鶏手羽元をニンニクすりおろした中に付け込んでオーブンでこんがり焼きました。デザートはバナナとくるみ入りヨーグルトでした。次回は夏野菜カレーに挑戦予定です！

# 7/5 そうめん祭り

今年も毎年恒例企画のそうめん祭りが7月5日に行われました！たまこヒルズから11名とお伊勢の森から4名のメンバーさんが参加され、みんなで四苦八苦しながらも協力して作った絶品そうめんはプロも唸るほどの出来栄でした！



# 7/7 粘土フログラム

テーマ：「一寸法師」より

紐作りでお椀を作りました。大きさ色々、洋風な器を作ったり、様々な作品が出来上がりました。その他箸、小さな一寸法師や鬼も表情豊かに表現されて昔話のイメージがますます広がりました。

