

9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 休館日	5	6 バーベキュー 18時間館 ※下記参照	7 たまご初心者テニス 10:00~	8 ストレッチ 10:30~	9
10 福祉祭 オープンスペース休館	11 休館日	12 昼食作り 10:30~	13	14	15 みんなで唄おう 14:00~	16
17	18 休館日 (敬老の日)	19	20 たまご初心者テニス10:00~ ディナーサービス17:30~	21	22	23 休館日 (秋分の日)
24 休館日 (定期清掃)	25 休館日	26 ストレッチ 10:30~	27 たまご就労プログラム 16:30~	28 たまご生活プログラム 10:30~	29 粘土プログラム 10:30~	30

- ・9/6（水）はバーベキューで職員も外出のためオープンスペース開館は16:00~18:00です。
- ・9/10（日）は福祉祭に参加のためオープンスペースは休館となります。
- ・9/23（土）は祝日のため休館です。
- ・9/24（日）は市民総合センターの定期清掃のため休館です。
- ・ディナーサービスの申し込みは前日の12:00までです。

★福祉祭のお知らせ★ 9/10(日)10:00~15:00 市民総合センター及びさいかち公園
今年もお伊勢の森は福祉祭でかき氷を販売します！一緒に販売のお手伝いをして下さる方も募集中！市民総合センター1Fにて施設紹介のポスター展示も行ないます。

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2017年9月181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

旬の食材「すもも」

またの名をプラム。果肉に含まれている酸味はリンゴ酸が中心で、その他、クエン酸なども多く含んでいます。酸は疲労回復に効果があります。夏バテ回復におすすめです。

すももにはペクチンなど食物繊維も沢山含まれています。水溶性食物繊維は整腸作用があるので、便秘予防に効果があります。

また、カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

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)

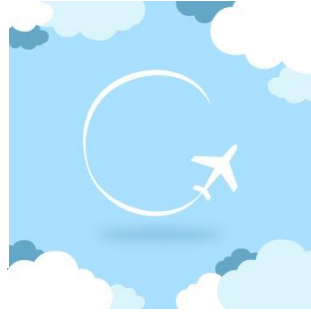
土曜・日曜(14:00~18:00)

休館日 月曜日・祝祭日・市民総合センター休館日

8/18 みんなで唄おう

今回は男性メンバーのみの参加でした。同じ世代で80年代の曲を楽しみました。そろそろ夏も終わり。9月は初秋の歌を唄いましょう。声を出すと、思った以上にストレス発散効果がありますよ！皆様のご参加お待ちしております。

1. Dear friend
2. 見上げてごらん夜の星を
3. 空も飛べるはず
4. Make up shadow
5. さとうきび畑
6. BE-BAP-HIGH-SCHOOL
7. 花
8. ひこうき雲



8/16 ディナーサービス

メニュー：夏野菜カレー、サラダ、スープ、ラッシー



夏本番。夏と言えばカレー！カレーの具にはかぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ、ナスをのせました。サラダはたまご、ハムの豪華版。食にこだわるメンバーさんから400円の価値はあった！とのお言葉をいただきました。9月はどんなメニューになるでしょう？楽しみです。

8/8 昼食づくり

メニュー：麻婆丼、サラダ、中華スープ、デザート

今回は参加者が少なく、予算が限られた中での昼食作りとなりましたが、工夫次第でボリュームあるメニューができるものです。職員もメンバーさんも、5割増しで入れたニンニクに臆することなく、ペろりと完食してしまいました。家にある材料で、意外と簡単に作れる麻婆豆腐。よかったら試してみてくださいね♪



8/9 粘土フログラム

テーマ：童話「うさぎとカメ」より

「ウサギとカメ」の話をイメージし、それぞれが作りたい場面を作りました。やる気なさそうに寝っ転がっているウサギ、せっせと山の頂上を目指すかわいい

カメ、一方で本物のようにリアルを追求したウサギや甲羅にこだわったカメなど、持ち味の違う愉快的なキャラクターが並びました。

