

5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 休館日 憲法記念日	4 休館日 みどりの日
5 休館日 こどもの日	6 休館日 振替休日	7	8	9	10	11
12	13 休館日	14	15 ディナーサー ビス 17:30~	16	17 ストレッチ 10:30~ みんなで唄 おう 14:00~	18
19	20 休館日	21	22	23	24 たまご生活 プログラム 10:30~	25
26 休館日(定 期清掃)	27 休館日	28	29 就労座談会 17:00~	30 粘土プログラム 10:30~	31 ストレッチ 10:30~	

- ・ディナーは5/15です。当日12時までにお申し込みください。参加費は400円です。
- ・たまご生活プログラムと就労座談会の日時が今までと変更になっていますのでご注意ください。
- ・ゴールデンウィーク中は5/1と5/2のみオープンスペースを開館します。開館時間は10時~18時です。ご相談は14時~18時までお受けいたします。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2019年5月201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 カツオ

カツオは毎年春先から太平洋側を北上しはじめ、秋口には南下することから、旬が2度あることで有名です。春先の初鯨は脂がほとんどなく、身の締まった赤身のさっぱりした味が特徴で、あっさりした味わいを好む人に人気です。ポン酢や薬味で食べるたたきが合うとされています。一方、戻り鯨は丸々と太りしっかりと脂がのっており、もっちりとした濃厚な味わいなので、お刺身がよく合います。新鮮なカツオを季節で食べ比べてみるのも贅沢ですね。鮮度が命ですが、余った場合は加熱したり漬けにして保存しましょう。

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

4/17 ディナーサービス

メニュー：タケノコご飯、春キャベツの春巻き、カボチャの味噌汁、小松菜と油揚げのお浸し、イチゴヨーグルト



春はやっぱりタケノコ！ということで今回のディナーではタケノコご飯を作りました。春巻きを揚げる時に職員は少し火傷しましたが（笑）、参加者の皆さんには「サクサクして美味しい！」と嬉しい感想をいただきました。

4/26 粘土プログラム

今回は身近にいる動物をテーマに制作しました。小さい可愛いハムスター、後ろ姿に哀愁を感じたり、考え事をしているような、しなやかな曲線が美しく、上品な姿の猫たち。のんびり日向ぼっこをしているカメなど、皆さんそれぞれ表情豊かに楽しい作品がいっぱい出来上がりました。



4/19 みんなで唄おう

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1.春よ、来い | 6.秋桜 |
| 2.赤いスイートピー | 7.チェリーブラッサム |
| 3.スーパーチャンス | 8.My Revolution |
| 4.空と君のあいだに | 9.愛は勝つ |
| 5.この広い野原いっぱい | 10.ファイト！ |



今回は職員のギターに合わせて、男性も女性もお腹から大きな声を出して唄いました。いつもに比べ女性メンバーが多く参加してくれたため部屋には素敵なハーモニーが響いていました！

4/3 お花見

今年もたまこヒルズと合同で、昭和記念公園にお花見へ行ってきました。桜はちょうど満開で、天気も良くて公園はたくさんの人でにぎわっていました。皆で作ったおにぎりやお稲荷さん、豚キムチなどのお弁当を食べた後は、散策したり、写真を撮ったり、サッカーをしたりと、それぞれの時間を楽しみました。

