

8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休館日	6	7	8	9	10
11 山の日 休館日	12 振替休日 休館日	13	14	15	16 ストレッチ 10:30~ みんなで唄 おう 14:00~	17
18	19 休館日	20	21 ディナーサー ビス 17:30~	22	23 粘土 10:30~	24
25 休館日 (定期清掃)	26 休館日	27	28 就労座談会 17:15~	29	30	31

- ・ディナーサービスは当日 12 時までにお申し込みください。参加費は 400 円です。
- ・11 日(日)は祝日、25 日(日)は市民総合センター定期清掃のため休館日となります。
- ・お盆休みは特にありません。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2019 年 8 月 204 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 バジル

バジルは、シソ科のハーブで、シソの仲間です。イタリア料理でよく登場するハーブで、さわやかな香りが特徴です。パスタやサラダ、ピザ、ソテーといった料理を中心に、香り付けや臭み取りに使われたり、ペースト状にしてソースとして用いられたり、様々な場面で利用されています。β-カロテンが豊富で、強い抗酸化作用により老化を防止したり、がんや動脈硬化を予防したりする効能もあり、アンチエイジングに効果的として注目されています。カルシウム、ビタミンEも豊富ということです。さわやかな香りが食欲増進にもなりますね。料理のアクセントに使ってみてはいかがでしょうか。

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

そうめん祭り

7月10日、センター、たまこヒルズ合同でそうめん祭りを開催しました。薬味やつゆ、いなりずし、デザートフルーツポンチまで、メンバー、職員で力を合わせて用意しました。

そうめんだけでなく、蕎麦、うどんもあり色々な味わいで飽きずにお腹一杯いただくことができました！梅雨時でじめじめしていましたが、総勢40名近くでワイワイ楽しく行えて良かったですね。



7/17 ディナーサービス

メニュー：タケノコとイカの炒め物、海老と豆腐と野菜の中華煮、ほうれん草のナムル、もやしとエリンギのスープ、スイカ

今回は野菜が主役のヘルシー中華です。お肉がなくてもたっぷりの野菜で食べごたえ十分♪特にタケノコが好評でした。今年初めて食べるスイカも喜んでいただけましたようです。



7/19 みんなで唄おう

1. 瑠璃色の地球
2. 壊れかけのRadio
3. Tomorrow never knows
4. ロビンソン
5. ヘビーローテーション
6. シーズーゲーム
7. やさしいあの子
8. 夜空ノムコウ

7月は男女同数の参加で唄声のバランスも良かったです。人数も多く、賑やかに盛り上がりました。「知っている曲が多くて唄いやすかった」「良い気分転換になった」と感想をいただきました。

暑くておうちに引きこもりがちな季節かもしれませんが、涼みがてらセンターに来て大きな声でみんなで唄いませんか？

7/19 粘土プログラム

今月はロケット打ち上げのニュースにちなみ「宇宙」をテーマに制作しました。「宇宙と聞いてどんな色が浮かびますか？」「もし住むならどこの星に住みたい？」等、皆で話しながら宇宙のイメージを膨らませた後は、2人1組で力を合わせて、太陽系の惑星やロケットを作りました。最後に白い紙の上に並べてみると、いくつもの壮大な宇宙が広がりました。

