

10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 バーベキュー 10:00集合 ※オープンスペース16~18時のみ開館	3	4	5
6	7 休館日	8	9	10	11	12
13	14 休館日 体育の日	15	16 ディナーサービス 17:30~	17	18 ストレッチ 10:30~ みんなで唄おう14:00~	19
20	21 休館日	22 休館日 即位礼正殿の儀	23	24 粘土 10:30~	25	26
27 休館日 (定期清掃)	28 休館日	29 ストレッチ 13:30~	30 就労座談会 17:00~	31		

- ・10/22(火)は即位礼正殿の儀(祝日)のため休館日となります。
- ・10/27(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。
- ・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。
- ・たまご生活プログラムは未定です。決まり次第お知らせします。

10/2(水)は行事で外出(バーベキュー:八王子のタやけ小やけふれあいの里)のため、オープンスペースは16時~18時のみの開館となります。お気をつけください!

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2019年10月206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 かりん

秋が旬のかりんは、完熟すると果皮が黄緑色から黄色に変わり芳香を放つ果実です。果肉がかたく渋みもあるため生食できませんが、砂糖漬けや果実酒などにしてエキスを利用することで独特の風味が楽しめます。

かりんには高血圧予防によいとされるカリウムが比較的多く含まれています。他にも喉に良いので風邪予防にも、動脈硬化予防、脳梗塞予防、心筋梗塞予防にも効果があると言われています。

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

9/18 ディナーサービス

メニュー：鶏もものオーブン焼き、お月見団子汁、秋の温野菜サラダ、ミョウガと枝豆のご飯、りんご、かき氷

メインの鶏肉はニンニク・生姜でしっかり目に味付けし、胡麻をいっぱい振り掛けオーブンでカリッと焼きました。お月見にちなんだお団子は豆腐を加えてヘルシーに、サラダはさつまいもとかぼちゃを蒸してほんのり甘く、レモンを絞り、胡麻とマヨネーズソースで和えてあっさり仕上げ、見た目も香りも楽しめるメニューでした。今回は参加者13名と賑やかな食卓となりました。



9/27 粘土プログラム

皆さんはどんな所で秋の気配を感じますか？参加者からは、プールが終わり消毒の臭いが無くなった、Tシャツだと肌寒い、冷たい飲み物より温かい飲みものが欲しくなった、空が変わった、虫の声、きんもくせいの香り等の声がありました。今回のテーマは『ハロウィーン』。ひも状にグルグル巻いて器を作り、目や鼻をくりぬき、かぼちゃのランタンを作りました。

毎月制作しているので、皆さん粘土をひも状にする工程も均一にできて、丁寧に作りました。最後にくりぬき様々な表情豊かな作品に仕上がりました。



9/20 みんなで唄おう

1. サザエさん
2. 恋の予感
3. Season in the sun
4. 夏をあきらめて
5. キン肉マン GO fight
6. 心の旅
7. サザンウィンド
8. T S U N A M I

男女とも同世代がつどい、80年代の名曲の数々をたっぷり味わいました。少し肌寒くなってきたようにも感じますが、まだまだ暑さが名残惜しく、夏の曲が目立ちました。

9/8 福祉祭り

センターは恒例のかき氷屋で出店しました。台風が来るかどうか心配していましたが、午前中は天気も良く、たくさんのお客様が買いに来てくれてホッとしました。午後はざっと雨が降ったりしましたが、お陰様で3時までに約300杯売ることができました。室内では各施設の活動紹介も展示されたり、賑やかなお祭りになりました。いつもお店が目立たないとのことご意見もあり、今回は寄付して頂いた絵の具でかき氷の看板を描きました。

食べに来て下さった方、販売や設営を手伝ってくださった方々、本当にありがとうございました。

