

7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 ストレッチ 13:30～	2
3	4 休館日	5	6 そうめん祭り 10:00～	7	8 ストレッチ 10:30～	9
10 休館日 (選挙の為)	11 休館日	12	13 テニス体験 プログラム 10:00～ 昼食作り 10:30～	14	15 みんなで唄 おう 14:00～	16
17	18 休館日 (海の日)	19	20 ディナー サービス 17:30～	21	22 ストレッチ 10:30～	23
24 休館日 (定期清掃)	25 休館日	26	27 たまこ 就労PG 16:30～	28 たまこ 生活PG 10:30～	29	30
31 休館日 (選挙の為)						

- ・7/6(水)はたまこヒルズ合同でそうめん祭りです。市民総合センター2階調理実習室で行います。
- ・7/10(日)、31(日)は選挙のため休館です。
- ・7/24(日)は市民総合センターの定期清掃のため休館です。
- ・たまこヒルズ初心者テニスの日程は未定ですが、日程が決まり次第お伝えします。

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2016年7月167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「しそ」

しそ(大葉)の旬は6～9月。梅干しの色付け用に使われる赤じそは6～7月のみ。
古来から日本に自生する、いわば「和風ハーブ」。家庭栽培も容易。
防腐・殺菌効果をもち、栄養価も高く、香りには精神安定効果もある。細かくきざむ
ほどに薬効が高まるそうですよ！

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)

休館日 月曜日・祝祭日

※面接・電話相談は平日(月曜～金曜)10:00～18:00

のみ行なっております。

6/2 昼食づくり

今回はチンジャオロース作りに挑戦！細切りした豚肉に、生姜とニンニクをたっぷりもみ込むと、食欲をそそる香りが調理室に広がります。ピーマンとたけのこ、ソースを加え、一気に強火で混ぜ合わせれば完成。ご飯がもりもり進む一品です。

6/15 デイナーサービス

メニュー：鮭と季節野菜のグリル、
ほうれん草のスープ、ぶどう

メインのオーブングリルは鮭のほか、トマト、じゃが芋、ズッキーニ、パプリカなど旬の野菜をたくさん使いました。味付けはオリーブ油とハーブ、塩コショウとシンプルに仕上げたので、野菜の甘みが引き立ちました。



6/24 みんなで唄おう

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. スクール・ガール | 5. スーパーチャンス |
| 2. September | 6. 春夏秋冬 |
| 3. どうしてこんなに悲しいんだろう | 7. 遠い世界に |
| 4. 知床旅情 | 8. 雨の物語 |

久々に参加された女性メンバーも一緒に、懐かしい歌で盛り上がりました。

「知らない曲もあったけど気分転換できた！」「今度はロックを唄ってみたい」など、ポジティブな感想が多く聞かれました。

6/30 粘土プログラム



たまこヒルズメンバーと合同で粘土のプログラムを行ないました！
今月のテーマは「動物の鳴き声」を形にする！というちょっと難問！

「ガオー」「にゃおー」「わんわん」「パオーン」などの音を抽象的に形にしました！みなさん見事な想像力で面白い形がたくさんできました！！
粘土に触れる機会はなかなかないので、参加してみてくださいね。



そうめん祭りのお知らせ

- 毎年恒例、たまこヒルズと合同のそうめん祭りのご案内です。
- 涼やかな流しそうめん、ジメジメした暑さを吹き飛ばしませんか。
- そうめん以外のお食事も用意する予定です。
- 参加ご希望の方は、7月3日までに伊勢の森職員へお申し込み下さい。
- 日時 7月6日（水） 10時にオープンスペース集合
- 費用 300円位

