

8月の予定表

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

- ・みんなで唄おうは今月は第二週目の金曜日に行います。
- ・たまこヒルズ初心者テニス、粘土のプログラムもやる予定ですが日程未定です。決まり次第お伝えします。
- ・8/11(木)は祝日のため休館です。
- ・8/28日は市民総合センターの定期清掃のため休館です。

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2016年8月168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「茗荷」

みょうがは、日本でしか食べられない日本原産の野菜で花も茎も食用になります。みょうがは量を多く食べる物ではありませんが、日本料理には欠かせないもので、歯ざわりとさわやかな香りが料理を盛り立て食欲をそそります。ビタミンC、カリウムを含み、みょうがの独特の香り、アルファピネンという精油成分が、ぼーっ!とした頭をシャキッ!としてくれます。発汗、呼吸、血液の循環をよくします。熱を冷まし、解毒効果があるので、夏バテに効果あり。

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。



7/13 昼食作り

暑さで食欲不振の方も多中、リクエストの多かったメニューがカレーライス！王道のジャガイモ、人参、玉ねぎのほか、かぼちゃも入れて栄養満タんに♪「久しぶりにカレー食べた」「かぼちゃは合うね」といった声が聞かれました。

7/20 デイナーサービス

メニュー：にんにく醤油手羽元グリル、トマトと豆腐のサラダ、麩といんげんの味噌汁、なすみそしぎ、デザート：プラムとキウイ

紫蘇やトマト、ナス、いんげんなど旬の野菜をつかって、夏らしい夕食になりました。デザートもビタミンたっぷり！という感じで美味しかったです。「うちでは手の込んだものを作らないので、良かったです。」という感想ができました。



7/15 みんなで唄おう

- | | |
|-----------|---------------|
| 1. 元気を出して | 5. 遠くへ行きたい |
| 2. 歩いて帰ろう | 6. この広い野原いっぱい |
| 3. 真夏の果実 | 7. ロビンソン |
| 4. 夜空を仰いで | 8. 桜坂 |



今回は初参加の人もいて盛り上がりました！

次回はあなたも参加しませんか？思い切り唄って暑い夏を乗り切りましょう！

7/6 そうめん祭りを行ないました

たまこヒルズと合同で夏恒例のそうめん祭りを行ないました。調理の段階からメンバー自身がテキパキと準備を行ないました。麺つゆも手作りで「塩」「醤油」ごまだれ」三種類。薬味もネギ、紫蘇、ごま、ラー油、そばろ、芋天ぷら、、、と変化を楽しみました。



流します



そうめん、うどん、そば
三種類の麺を流してキャッチ！

おいなりさんとおにぎり。



デザートのフルーツポンチまでついていました。お腹いっぱいになった後はゆっくり雑談したり交流タイムとなりました。