

9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 テニス体験 pg 10:00~	2 ストレッチ 10:30~	3
4	5 休館日	6	7	8 昼食作り 10:30~	9	10
11 福祉祭 オープンス ペース休館	12 休館日	13	14	15	16 みんなで 唄おう 14:00~	17
18	19 休館日 (敬老の 日)	20	21 ディナー サービス 17:30~	22 休館日 (秋分の日)	23 粘土 pg 10:30~	24
25 休館日 (定期清掃)	26 休館日	27 ストレッチ 13:30~	28 バーベキ ュー 18時間館	29 たまご 生活 pg 10:30~ 就労 PG 16:30~	30	

- ・9/11(日)は福祉祭に参加のため**オープンスペース**は休館になります。
 - ・9/22(木)は祝日のため**休館**です。
 - ・9/25(日)は市民総合センターの**定期清掃**のため**休館**です。
 - ・9/28(水)はバーベキューで職員も外出のため**オープンスペース開館は 16:00~18:00**です。
 - ・ディナーサービスのメニューはきのこの炊き込みご飯・魚の塩焼き・サツマイモの天ぷら。
- 申し込みは前日12:00までです。

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2016年9月169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「ナス」

夏野菜として知られますが、9月に収穫されるものは身も締まり、種が少なくおいしいと言われます。「秋ナスは嫁に食わずな」という諺は、諸説ありますが、嫁に食べさせるのがもったいないという意味で使われることが多いようです。体を冷やすからいけない、という説は後からつけた姑の言い訳かもしれませんね。

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。

8/17 デイナーサービス

メニュー：夏野菜のカレー、トマトと小松菜のスープ、サラダ、スイカヨーグルト

今回のメニューは夏野菜が主役！カレーにはかぼちゃやナス、ピーマンのほか、隠し味にも夏野菜のニンニクを入れてみました。スープはトマトの酸味がコンソメとよく合い、さっぱりとした味わいに。デザートのスイカもヨーグルトと一緒に食べることで一味違ったスイーツとなりました。



8/12 みんなで唄おう

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1.やさしさにつつまれたなら | 6. Miss Lonely Eyes |
| 2.どんな時も | 7. 異邦人 |
| 3. とんぼ | 8. 思い出の渚 |
| 4. サボテンの花 | 9. おお牧場は緑 |
| 5. 島人ぬ宝 | 10. シーズン・イン・ザ・サン |

今回は参加者が多く、賑やかな雰囲気となりました。女性や初参加の若い方も、リラックスして楽しめた様子。「最近の曲はよく知らないけど、それはそれで楽しい」「季節の景色を思い浮かべて唄った」などの感想が聞かれました。

ギター二本で楽しく伴奏しています。パーカッションやキーボードの楽器で参加したい方も大歓迎です。



武蔵村山市社会福祉協議会主催

福祉祭のお知らせ

今年もお伊勢の森は福祉祭でかき氷を販売します！
みなさん食べに来て下さい。一緒に販売のお手伝いをして下さる方も募集しています。短い時間だけでも大丈夫ですので、やってみたい方は職員に声をかけて下さい。市民総合センター1Fにて施設紹介のポスター展示も行います。

場所：武蔵村山市民総合センター及びさいかち公園

日時：9月11日(日)10:00~15:00



バーベキューに行きましょう！

9月28日(水)

10:00オープンスペース集合・16:00帰所予定

費用:1000円

自然の中でバーベキュー！爽やかな秋の一日と一緒に楽しみましょう。場所は未定です。決まり次第お伝えします。車の乗車人数の都合で、定員になり次第締め切ります。