

11月の予定表

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2016年11月171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「ホウレン草」

ホウレン草は全国で栽培され、様々な品種が地域を変えながら収穫され通年市場に出回っていますが、本来の旬は11～1月の冬です。この時期は色も濃く、栄養分もまして甘味があります。ビタミン類、ミネラルなどどれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜で、抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られているβ-カロテンも多く含まれています。また赤い根の部分にはマンガンが含まれており、ホウレン草に含まれるカルシウムやマグネシウムと共に、骨の形成や健康維持に役立ちます。

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)

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。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 昼食作り 10:30～	3 休館日 (文化の日)	4 ストレッチ 10:30～	5
6	7 休館日	8	9	10	11	12
13	14 休館日	15	16 ディナー サービス 17:30～	17	18 みんなで 唄おう 14:00～	19
20	21 休館日	22 ストレッチ 13:30～	23 休館日 (勤労感謝 の日)ソフト ボール大会	24	25	26
27 休館日 (定期清掃)	28 休館日	29	30			

- ・11/3(木)・23(月)は祝日のため休館です。一般相談もお休みとなります。
- ・11/27(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、粘土のプログラム、たまこ生活セミナー、たまこ就労セミナーも行う予定です。日程未定のため、決まり次第お知らせします。
- ・ディナーサービスは11/16(水)17:30～です。申し込みは前日12:00までです。
- ・11/23(水)祝日、13:00～17:00 たまこヒルズ、べてる村山とソフトボールの合同試合を行います。大南公園にて。希望者は職員まで!

10/19 デイナーサービス

メニュー：鶏のハチミツみそ焼き、サツマイモとリンゴの秋サラダ

(クリームチーズドレッシング)、けんちん汁、大根と人参の浅漬、柿

秋深まるこの時期にぴったりな彩り鮮やかな

旬の食材を使ったメニューとなりました。

ドレッシングにもこだわり、隠し味にハチミツで甘さを加えて仕上げました。

来月のディナーは11/16の予定です。

メニューの候補もいくつか出ていますが、

まだ検討中です。来月もみなさんの

参加をお待ちしております！



10/21 みんなで唄おう

- | | |
|---------------|-----------|
| 1 翼をください | 6 学生街の喫茶店 |
| 2 冬の稲妻 | 7 妹よ |
| 3 サザエさん | 8 ルビーの指輪 |
| 4 夢の中へ | |
| 5 戦争を知らない子供たち | |

今回の「みんなで唄おう」も少人数でしたが盛り上がりました。ギターはスタッフが担当し参加メンバーの皆さんにはとことん唄うことに集中していただきました。結果、とても素敵なハーモニーがお伊勢の森の中全体に響き渡りました！懐かしい唄、最新の唄。どんな唄でもけっこうです。一緒に唄いましょう！

♪曇りガラスの向こうは・・・

10/21 粘土PG

今回は「猿蟹合戦」がテーマでした。

ストーリーを読み上げたあと、二人一組で作りあげました。

みなさん蟹のハサミなど細かいところも工夫して作っておられました。

コロコロした柿が可愛いですね。



11月芋煮会行います！

たまこヒルズのメンバーと合同で、芋煮会をします。おにぎりなども用意する予定です。秋のさわやかな空気と紅葉を楽しみながら美味しい食事を楽しみましょう！

場所：昭和記念公園

参加費：400円程度

持ち物：昼食・障害者手帳

日程はまだ未定です。追ってお知らせします。

