

10月の予定表

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

- ・10/10(月)は祝日のため休館です。一般相談もお休みとなります。
- ・10/23(日)は市民総合センターの電気点検のため休館です。
- ・たまこヒルズ初心者テニス、粘土のプログラムもやる予定ですが、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10/19(水)17:30~です。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10月170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「銀杏」

イチョウの木の下に、銀杏(ぎんなん)が落ち始める季節がやってきました。銀杏は独特の強い匂いから、好き嫌いが分かれるものの、強壮薬として、また風邪、夜尿症に効果があると言われるなど栄養満点なんです。ただし、おいしいからといって食べ過ぎると消化不良を起こすため、注意が必要です。

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。

9/21 ディナーサービス

メニュー：きのこの炊き込みご飯・秋刀魚の塩焼き・秋野菜の天ぷら、味噌汁、梨

秋の味覚を満喫するメニューで、大変好評でした。

秋刀魚は脂がのっていて、かぼちゃの天ぷらもほくほく、デザートは梨も瑞々しく甘く美味しかったです。

来月のディナーは 10/19 の予定です。

メニューは今まだ思案中。

秋らしいメニューをお届けしたいと思っています。たくさんの参加をお待ちしております！



武蔵村山市社会福祉協議会主催

9/11 福祉祭

毎年恒例の福祉祭に、今年もお伊勢の森は「かき氷屋」として参加しました。心配していた雨もなんとか持ちこたえてくれました。お伊勢の森とたまこヒルズから、たくさんのメンバーが手伝いにきてくれ、「かき氷、いかがですか〜？」と大きな声で呼び込みをしたり、かき氷を作ってくれたりで大活躍。他のメンバーが遊びに来てくれたこともあり、開始から4時間後には氷が売り切れるといふ予想以上の繁盛ぶりでした。お手伝い頂いた皆さん、遊びに来てくれた皆さん、ありがとうございました！



9/28 バーベキューに行きました！

秋の恒例イベント、バーベキュー大会を開催しました！9名のメンバーが集まり、八王子市にある「夕やけ小やけふれあいの里」へ。美しい山々に囲まれ、清流の流れる自然の風景は、疲れた心もリフレッシュさせてくれます。

野菜を切る係や火を起こす係など、それぞれの役割を頑張っていました。

たくさん働いた後は食事タイム。

今回は初参加の方もいたため、まずは自己紹介から。その後、焼きそばの他、牛や豚、ラムなどのお肉をお腹いっぱい食べました。

和気あいあいとした雰囲気でも、楽しい一日となりました。



8/12 みんなで唄おう

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 揺れる思い | 6 麦の唄 |
| 2 アメリカンフィーリング | 7 見上げてごらん夜の星を |
| 3 スーパーチャンス | 8 空も飛べるはず |
| 4 チェリー | |
| 5 小さい秋見つけた | |



初挑戦の「麦の唄」が好評でした。ドラマの主題歌になっていた曲ですね。今回もギター二本で賑やかに行いました。次回のリクエスト曲は「ハナミズキ」「冬が始まるよ」「everything」です。