

12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 ストレッチ 10:30～	2	3
4 休館日 年末特別 清掃	5 休館日	6	7 昼食作り 10:30～	8 たまこテニス 10:00～	9	10
11 休館日 電気点検	12 休館日	13 ストレッチ 13:30～	14	15 職員会議 18時閉館 たまこテニス 10:00～	16 粘土 pg 10:30～ みんなで唄おう 14:00～	17
18	19 休館日	20	21 忘年会 12:00～ たまこ就労 プログラム 16:30～	22 ストレッチ 10:30～	23 休館日 (天皇誕生日)	24
25	26 休館日	27	28 大掃除 10:30～ 年越しそば 13:00～	29 年末年始 休館日	30 年末年始 休館日	31 年末年始 休館日

- ・12/15(木)・28(水)は18時閉館となります。・12/23(金)は祝日のため休館です。
- ・12/4(日)は市民総合センターの年末特別清掃のため休館です。12/11(日)は電気点検のため休館です。
- ・たまこ生活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お休み、忘年会は12/21(水)12:00～です。申し込みは前日12:00まで。

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2016年12月172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「長ネギ」

煮ても焼いても生でも美味しく、刻んでタッパーに入れば冷凍保存も効く万能野菜、長ネギ。寒さにあたると風味を増すので、今がもっとも味がのっている時期です。ネギの辛味成分には殺菌効果に加え、血行を良くし体を温め、睡眠を誘発する働きがあります。お店で選ぶ際は、張りがあって、白と青の境目がはっきりしているものを選びましょう。

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。

11/16 ディナーサービス

メニュー：クリームシチューのパイ包み、大根とカイワレのサラダ、ご飯、フルーツ

寒さも徐々に本格化し、シチューが恋しくなる季節です。今回はちょっとおしゃれに、パイ包みのクリームシチューを作ってみました。パリパリとした食感を出すため、パイ生地を何度も練っては折り、層を重ねていきました。シチューにはとろけるチーズも加えて♪「身体が温まる～」「おいしい！」と皆さん喜んでくださいました。



11/2 昼食づくり

メニュー：麻婆丼、サラダ、ご飯、玉子スープ、バナナヨーグルト



お伊勢の森の昼食づくりは、毎回、参加者同士が話し合ってメニューを決めています。今回もお互いの希望を尊重し、満場一致で麻婆丼に決まりました。ニンニクや生姜、ネギをたっぷり入れた麻婆豆腐は、パンチの効いた味でどんどんご飯が進みます。優しい味の玉子スープとの相性もよく、美味しくいただきました。

11/18 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 | |

11/23 ソフトボール大会

今年の春、たまこヒルズと、グループホームべてる村山が共同で開催したソフトボール大会の第2弾！ということで、今回はお伊勢の森もチームを作って参戦しました！トーナメント戦で、1回戦はなんとたまこヒルズチームに勝利！惜しくも優勝は逃しましたが、たまこヒルズからの助っ人の人達とも声をかけあいながら、一緒に楽しい時間を過ごすことができました。寒かったですが、ぜひまたやりましょう！今度は春かな？お疲れ様でした！！

12/28 大掃除と年越しそばを食べる会

年の終わりに、皆でお伊勢の森を掃除して、すっきりした気持ちで年越しそばを食べませんか。掃除は10時30分～、年越しそばは13時頃の予定です。皆様のご参加をお待ちしております。

忘年会で今年を締めくくりましょう

今年も残すところあとわずか。というわけで、恒例の忘年会を開催します！一緒に楽しいひとときを過ごしましょう♪

日時：12月21日（水）

参加費：600円

申し込み締め切り：12月16日（金）



12時～ 会食、ゲーム等
15時30分頃 終了予定

年末年始の開館日程

12/29（木）から1/3（火）までお伊勢の森はお休みとなります。市民総合センター自体が閉館しますので館内に入ることも出来ません。ご了承ください。

年明けは1/4（水）から開館します。みなさま良いお年をお迎えください・・・・・・