

# 1月の予定表

| 日                       | 月                  | 火                     | 水                                                  | 木                                         | 金                           | 土  |
|-------------------------|--------------------|-----------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|----|
| 1<br>年末年始<br>休館日        | 2<br>年末年始<br>休館日   | 3<br>年末年始<br>休館日      | 4                                                  | 5<br>昼食作り<br>10:30～                       | 6<br>ストレッチ<br>10:30～        | 7  |
| 8                       | 9<br>休館日<br>(成人の日) | 10                    | 11<br>たまこヒルズ<br>と合同餅つき                             | 12                                        | 13<br>粘土 pg<br>10:30～       | 14 |
| 15                      | 16<br>休館日          | 17<br>ストレッチ<br>13:30～ | 18<br>ディナーサー<br>ビス<br>17:30～                       | 19<br>たまこテニス<br>10:00～                    | 20<br>みんなで唄<br>おう<br>14:00～ | 21 |
| 22<br>休館日<br>(定期清<br>掃) | 23<br>休館日          | 24                    | 25<br>たまこテニス<br>10:00～<br>たまこ就労プ<br>ログラム<br>16:30～ | 26<br>ストレッチ<br>10:30～<br>(たまこ生活<br>プログラム) | 27                          | 28 |
| 29                      | 30<br>休館日          | 31                    |                                                    |                                           |                             |    |

- ・1/4(水)から開館します。
- ・1/9(月)は祝日のため休館です。
- ・1/22(日)は市民総合センターの定期清掃のため休館です。
- ・ディナーサービスの申し込みは前日の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



本年もよろしくお願い致します！

### 2017年1月173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「小松菜」

小松菜の旬は12～2月。冬の野菜だが、ハウス栽培が盛んで、現在は一年を通して出回っています。江戸時代に、アブラナとカブの交配によってつくられ、栽培場所が南葛飾の小松川であったことから、小松菜と命名されました。

鉄分やカルシウムの含有量はほうれん草以上。また、豊富なビタミンCは風邪の予防だけでなく、美容にも効果あるみたいです。

### 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。

## 12/21 忘年会

12名のメンバーが一堂に集い、1年を振り返り、楽しい時間を過ごしました。

職員手製のご馳走、恒例になりつつある鶏の丸焼きは前日から仕込み、ケーキはスポンジから焼いて頑張りました！スパゲティやコンスープ、鶏のフライなどみなさん喜んで召し上がってくれたので良かったです。

ゲームの時間はチーム対抗戦で笑いも声もにぎやかに盛り上がりました。



## 12/16午後 みんなで唄おう

今年最後のもんで唄おうでした。懐かしい曲をみんなでうたいました。

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1 風曜日 君をつれて | 4 線路はつづくよ どこまでも |
| 2 ああ人生に涙あり  | 5 亜麻色の髪の乙女      |
| ～水戸黄門より～    | 6 Dear Friend   |
| 3 学生街の喫茶店   | 7 ら・ら・ら         |

## 12/7 昼食づくり

メニュー：ナポリタン、サラダ、たまねぎのスープ、バナナヨーグルト



今回の昼食作りではナポリタンを食べました。和気あいあいとした雰囲気です。料理してみんなで協力して作りました。サラダやスープなど全体的にバランス良く、みんなお腹いっぱいになりました！次回は年明けです。

## 12/16午前 粘土 PG

一足先に、来年の干支、とりを作りました。まず卵を作って、そこからひよこに成長させて、、、雄鶏も作りました。



## 餅つきに参加しませんか！

日時:1/11(水)10:00 にお伊勢の森オープンスペース集合

会場:たまこヒルズ ※車で送迎します。14:00 頃センターに戻る予定です。

参加費:300 円程度 前日 12:00 までにお申し込み下さい。

杵と臼で昔ながらの餅つきをします。交流を楽しみ、新年をみなさんと祝いましょう。いろいろな味付け、お雑煮を作る予定です。