

3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 昼食作り 10:30～	2	3	4
5	6 休館日	7	8	9 たまこテニス 10:00～	10 ストレッチ 10:30～	11
12	13 休館日	14	15	16	17 みんなで唄 おう 14:00～	18
19	20 休館日 (春分 の日)	21	22 たまこテニス 10:00～ ディナーサー ビス 17:30～	23	24 粘土プログ ラム 10:30～	25
26 休館日 (定期清 掃)	27 休館日	28 ストレッチ 13:30～	29 たまこ就労プ ログラム 16:30～	30 たまこ生活プ ログラム 10:30～	31	

- ・3/20(月)は祝日のため休館です。
- ・3/26(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。メニューは、ちらし寿司、茶碗蒸し、和え物、お吸い物、デザート予定です。今月は第4週の水曜日になっています。ご注意ください！

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2017年3月175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

29年4月からの変更のお知らせ

29年4月から指定管理となる事に伴い、月曜日が全面休館日となります。

- ・オープンスペースの開館時間については変更ありません。
- ・相談については、月曜日がお休みとなるため土、日に半日相談をお受けすることになりました。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

	月	火	水	木	金	土	日
オープンスペース	休	10:00～20:00				10:00～18:00	
相談(面接・電話等)	休	10:00～18:00				14:00～18:00	

4月1日より上記時間に変更になります

3月中の開所時間(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。

2/9 昼食づくり

メニュー：ジャージャー麺、キウイヨーグルト、レタスサラダ、生卵



今回の参加者は2人と少し寂しかったですが、おかげでたけのこやしいたけ、ながねぎなど、色々な具がたくさん入った豪華なジャージャー麺が出来上がりました。参加者の方の差し入れのおいしい生卵をかけて頂き、寒い日に体の温まるメニューでした。サラダとキウイヨーグルトも、さっぱりしていてとても美味しく、ジャージャー麺との組み合わせも抜群でした

2/15 デイナーサービス

メニュー：大豆入りロールキャベツ、かぼちゃとサツマイモのサラダ、パプリカのポタージュスープ、チョコブラウニー

2月は節分とバレンタインにちなみ、大豆とチョコを使ったメニューです。最近風邪が流行しているので、免疫力アップに効果的なパプリカもポタージュスープに入れてみました。ボリューム満点ですが、野菜がメインで油も使わないので、参加者からは「ヘルシーなのにお腹いっぱい」「パプリカとスープ合うね」等、うれしい感想が聞かれました♪



2/17 みんなで唄おう

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. 花 | 6. うれしいひなまつり |
| 2. さくらさくら | 7. サザンウィンド |
| 3. Sumer Chance | 8. 春よこい |
| 4. 早春賦 | 9. SAY YES |
| 5. 春一番 | 10. 麦の唄 |

今回は2人のメンバーさんが参加され職員と2人と一緒に楽しく唄いました。今の季節にぴったりの曲も幾つか唄って、唄を通して春の息吹きを感じることができました。

2/24 粘土 PG

2月は空気が澄み、少し高台に上ると、雪化粧をした富士山が大変美しく見える季節。今回は、皆さんの心にある「美しい富士山」を粘土で表現してもらいました。「登ったことがある」という人は、ゴツゴツした山肌を表現しました。富士山の左右対称のシルエットが好きな人は、滑らかさを表現されたりと、個性豊かな作品が並びました。

