

5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 開館します
7 開館します	8 休館日	9	10	11 ストレッチ 13:30~	12	13
14	15 休館日	16	17 ディナー サービス 17:30~	18 たまご初心 者テニス 10:00~	19 みんなで唄 おう 14:00~	20
21 たまごテニス 大会	22 休館日	23	24 たまご初心 者テニス 10:00~	25 たまご生活 プログラム 10:30~	26 粘土プログ ラム 10:30~ ストレッチ 10:30~	27
28 休館日 (定期清掃)	29 休館日	30 ストレッチ 10:30~	31 昼食作り 10:30~ たまご就労 プログラム 16:30~			

・5/3(水)・4(木)・5(金)は祝日のため休館です。

・5/28(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

2017年5月177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「春キャベツ」

葉が柔らかく、色も濃いのでサラダなど生食にも適しています。また、油で炒めたり、浅漬けなどにも適しています。新キャベツとも呼ばれ巻きがゆるやかで葉が柔らかく、中のほうまで薄い色が付いています。ビタミンが豊富で、骨や内臓を健康に保ちます。

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)

相談受付時間(面接・電話相談)

火曜～金曜(10:00～18:00)

土曜・日曜 (14:00～18:00)

休館日 月曜日・祝祭日・市民総合センター休館日

4/6 お花見に行ってきました



4月6日にたまこヒルズと合同で昭和記念公園にお花見に行ってきました！お伊勢の森からは3名のメンバーさんが参加されました。みんなで協力して作ったお昼ご飯も現地で美しいさくらの舞う中で美味しくいただきました。満開のさくらはとても見応えがありました！

4/19 ディナーサービス

メニュー:春野菜のキッシュ、野菜と鶏肉のスープ、新じゃがとかぼちゃのサラダ、デザート

アスパラやからし菜、春キャベツなど旬の野菜が一段と増える季節です。今回は、新鮮な春野菜をふんだんに使ったお料理をご用意しました。かぼちゃのゆで汁を活用したコンソメスープには、玉ねぎやトマト、ブロッコリーなどを入れて色鮮やかに。



野菜の風味が美味しいと好評でした。キッシュはパイ生地から手作りして、栄養も愛情もたっぷりの春メニューとなりました。

4/21 みんなで唄おうプログラム

1. 遠くへ行きたい
2. 悲しみにさよなら
3. フレンズ
4. 氷雨
5. Tomorrow never knows
6. 蠟人形の館
7. 夏を待ちきれなくて
8. チェリーブラッサム
9. キン肉マン Go4ight
10. 川の流れるように

久しぶりに参加した方がたくさん選曲してくださいました。

「最初は沈み気味だったけど、参加してみたら気分が明るくなった。」と感想を言って下さる方もいました。最近センターに行っていないなあ、、という方も、プログラムをきっかけに来ていただければと思います。お待ちしております！

4/28 粘土プログラム

今日は「喜びのオブジェ」を作りました。まずは参加者全員の自己紹介をして、それぞれの「喜びのポーズ」を立てて発表してもらいました。どんな時喜びを感じるか？嬉しいときどんなポーズをするか？考えてもらいました。それから制作してもらいました。お花や太陽、鳥がはばたくところ、猫がご飯を待っている所など色々な喜びのポーズが出てきました。



ゴールデンウィークの開館日について

5月3日(水)、4日(木)、5日(金)は祝日のため、お伊勢の森はお休みとなります。6日(土)、7日(日)は通常通りオープンスペースは開いています。電話相談は緊急時のみ(通常受付時間内)の受付となります。