

# 6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 ストレッチ 10:30~	2	3
4	5 休館日	6	7	8 たまこ初心 者テニス 10:00~	9	10
11	12 休館日	13	14 昼食作り 10:30~	15	16 ストレッチ 10:30~ みんなで唄おう 14:00~	17
18	19 休館日	20 ストレッチ 13:30~	21 たまこ初心 者テニス 10:00~ ディナー サービス 17:30~	22	23 粘土プログラム 10:30~	24
25 休館日 (設備点検)	26 休館日	27 会議の為 12:00 閉館	28 たまこ就労 プログラム 16:30~	29 たまこ生活 プログラム 10:30~	30 ストレッチ 10:30~	

- 6/25 (日)は市民総合センターの設備点検のため休館です。
- 6/27 (火)は運営協議会のため、オープンスペースが12:00閉館となりますのでご注意ください。
- 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6月178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「大葉（おおば）」

大葉（青じそ）は、清々しい香りが特徴の“日本のハーブ”です。芳香の成分はペリアルデヒドというもので、防腐・殺菌作用を持っています。葉はひじょうに栄養価が高く、とくにカロテン（ビタミンA）の多さは、全野菜の中でもトップクラスです。

カルシウム、鉄分といった無機質も豊富で、ビタミンもB1、B2、Cと豊富に含まれています。しそは、さまざまな効能があることが知られていますが、神経をしずめる働きもそのひとつです。

#### 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）

#### 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

## 5/19 みんなで唄おう

今回は久しぶりのカラオケ大会♪

男性少人数の参加でしたが、懐かしの歌、女性ヴォーカルの歌等、歌いたい歌を思う存分歌えた様子。「キーの高い曲は苦しかった!」「とても楽しかった」と、すっかりした表情で語ってくれました。

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1. 悲しい色やね            | 7. 夢追い酒           |
| 2. 碧いうさぎ             | 8. ラブ・ストーリーは突然に   |
| 3. だんご三兄弟            | 9. 恋人             |
| 4. SEASON IN THE SUN | 10. MY REVOLUTION |
| 5. 俺ら東京さ行ぐだ          | 11. 恋の予感          |
| 6. クリスマスキャロルが流れる頃には  | 12. クリスマス・イブ      |

## 5/17 ディナーサービス

メニュー：ミートローフ、コーンスープ、キャベツのサラダ、イチゴヨーグルト

今回のメインはミートローフ! 庶民派のお伊勢の森職員にとって、普段あまり食べる機会のないおしゃれなメニューです(笑)「初めて作るのと、家で練習してくる熱心な職員もいました。

お肉のタネには隠し味にニンジンすりおろしを投入。タネをしっかり揉んだら、ゆで卵を包んで、オーブンでじっくり焼きました。旨みたっぷりの肉汁は、ジューシーなソースにリメイク♪  
「ボリュームがあっておいしい」  
「スープはバターとコーンの風味がしっかりしてる」など、うれしい感想をいただきました。



## 5/21 たまこヒルズテニス大会

たまこヒルズのテニスコートで円祐会の関連施設のメンバーが集い、総勢約50名が参加しました。お伊勢の森からも2名メンバーが出場しました。5月とは思えない程の夏日でしたが、森の中のテニスコートで爽やかに試合を行いました。水分補給をみんなで意識してこまめにしていたため誰一人熱中症などで倒れてしまうこともなく楽しい時間を過ごせました!



## 5/26 粘土プログラム

今月は「海の生き物」をテーマに作品を作りました。まずはそれぞれ海の生き物の中で好きなものをひとつ選んでもらって、その理由を教えてくださいました。イルカ、ペンギンが人気で「かわいいから」という意見が多かったです。それから作りたい生き物を作りました。波に乗っているような感じをうける曲線がきれいで印象的でした。



アザラシと海亀



ペンギン親子の群れ