

7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休館日 (選挙投票所の為)	3 休館日	4	5 そうめん祭り 10:00~	6 たまご初心者テニス 10:00~	7 粘土プログラム 10:30~	8
9	10 休館日	11 ストレッチ 13:30~	12 たまご初心者テニス 10:00~ 昼食作り 10:30~	13	14	15
16	17 休館日 (海の日)	18 ストレッチ 13:30~	19 ディナーサービス 17:30~	20	21 ストレッチ 10:30~ みんなで唄おう 14:00~	22
23 休館日 (設備点検)	24 休館日	25	26 たまご就労プログラム 16:30~	27 たまご生活プログラム 10:30~	28 ストレッチ 10:30~	29
30	31 休館日					

- ・7/2(日)は選挙のため休館です。
- ・7/23(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7月179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「枝豆」

私たちは、大豆がまだ未成熟な状態のものを「枝豆」として食しています。つまり枝豆と大豆は同じ植物なわけですが、実は栄養成分は結構異なるんです。枝豆にはビタミンやカルシウム、食物繊維や鉄分のほか、大豆には含まれていないビタミンCやベータカロチンも含まれています。しかし、豆の栄養成分の代表的な良質なタンパク質も豊富に含まれています。まさに枝豆は、豆と野菜の両方の栄養を兼ね備えた緑黄色野菜といえるでしょう。塩ゆでも美味しいですが、ずんだ餅などの郷土料理も、ご当地に行ったらぜひ食べてみたいですね！

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

6/16 みんなで唄おう

今回は男性メンバーと女性メンバー1人ずつと職員2人で元気に唄いました♪
夏をテーマにした曲を多く唄いました。少人数な分、それぞれの思い出のある唄を選曲して思いっきり唄えたのではないのでしょうか？「SEASON IN THE SUN」など、さらに練習を積んで夏真っ只中にまた唄いたいものです！

1. 手のひらを太陽に
2. ロビンソン
3. 島唄
4. SEASON IN THE SUN
5. 守ってあげたい
6. まちぶせ
7. 瑠璃色の地球
8. 真夏の果実

6/21 ディナーサービス

メニュー：鮭のムニエル、野菜のソテー、豚汁、ご飯、フルーツゼリー



小麦粉をまぶしてカリッと焼いた鮭のムニエルが今回のメイン。バターの香りが食欲をそそります。ズッキーニなどの野菜ソテーも、塩とオリーブオイルのシンプルな味付けで仕上げました。豚汁は豚肉が柔らかく、ごま油で香りづけしたスープも好評。しかし何と言っても、一番人気はフルーツたっぷりの手作りゼリー♪甘過ぎずさっぱりして美味しい！との感想をいただきました。

6/14 昼食作り

メニュー：ナポリタンスパゲティ、きのこのスープ、バナナヨーグルト

パスタ好きの参加者からの提案で、ナポリタンスパゲティを作りました。カロリーのことも考えて、野菜でかさ増しすることに（笑）ピーマン、玉ねぎ、ベーコン、しめじなど具沢山のナポリタンスパゲティができました。隠し味のニンニクと、多めに振ったコショウが味にアクセントを与えてくれました。



余った野菜はスープにイン♪栄養もコストも嬉しいランチでした。

6/23 粘土プログラム

テーマ：「梅雨の時期の生き物」カタツムリ・カエル

カタツムリは渦巻模様のハウスが特徴です。一本の細長いひもをクルクル巻きかわいらしいハウス、その先を二つに分けてカタツムリができました♪

次に挑戦したのはカエル。卵からおたまじゃくし手足が出てきて最後にカエルと成長のプロセスを追いながら皆さん楽しく作りました。

