

10月の予定表

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

- ・10/9(月)は祝日のため休館です。
- ・10/22(日)は市民総合センターの電気点検のため休館です。
- ・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10月182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「菊」

食用菊とよばれるものは観賞用の菊と同じ菊の仲間、食用に苦味が少なく、かつ食べる部分の花びらが大きくなるように品種改良されたものの総称です。

最大の産地山形県では「もってのほか」や「もって菊」という名前で呼ばれていますが、これは『「菊の御紋」そう、天皇家の御紋である菊を食べるのはもってのほか』や『もってのほか美味しい』という意味からだそうです。また、新潟県では「カキノモト」と呼ばれています。

菊には生体内の解毒物質「グルタチオン」の産生を高めることが発見されています。下茹でする際には必ず酢を加えてゆでてください。酢を加えることで綺麗な色に仕上がります。

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

9/6 バーベキューに行きました！

山に囲まれた自然の中、恒例行事、秋のBBQを行いました。包丁を握る人、力仕事をする人など、それぞれが得意な作業を率先して行い、とてもスムーズにお料理ができました。焼きそばやお肉、野菜も好評でしたが、一番人気だったのは大きなエビ♪持参した食材は完食となり、「来年はマシュマロ焼きも！」とリクエストもいただきました。



9/10 福祉祭でした！！

今年もお伊勢の森は福祉祭でかき氷を販売しました。夏のような暑さでピーク時は長蛇の列ができて大忙し。販売のお手伝いをして下さったメンバーさん方がテキパキと動いてくださり、本当に助かりました！おかげさまで、売り切れ看板で終了。全部で **400 個近く** 売り上げました。総合センター1Fにて施設紹介のポスター展示も行ないました。地域の方にお伊勢の森のことを知っていただく機会になったのではないのでしょうか。



9/20 ディナーサービス

メニュー：秋刀魚の塩焼き、野菜の天ぷら、ホウレン草の胡麻和え、オクラの塩ゆで

さあ、食欲の秋がやってまいりました。スーパーには脂ののった秋刀魚や旬の秋野菜がたくさん並びます。秋刀魚は大根おろしを添えてさっぱりと。カボチャやナス、サツマイモ等は天ぷらに、ホウレン草やオクラはお浸しにして、野菜と魚中心の、ヘルシーメニューとなりました。残暑で疲れ気味の身体に、優しくしみる晩御飯でした。



9/12 昼食づくり

メニュー：オムライス、グリーンサラダ、コンソメスープ、プリン

今回は3食分作りました。少人数でしたが材料も使い切り、予算もしぼって工夫して300円代で収まりました！ご飯を炊いて、チキンライスをフライパンで作って、自分の分の卵を丁寧に焼いて綺麗に仕上がりました。デザートもついてお腹いっぱい、みなさん満腹されていました。卵の黄色とケチャップが鮮やかで美味しそうですね。

