

11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 休館日 (文化の日)	4
5	6 休館日	7	8	9	10	11
12	13 休館日	14	15 ディナーサ ービス 17:30~	16	17 ストレッチ 10:30~ みんなで唄お う14:00~	18
19	20 休館日	21	22	23 休館日 (勤労感謝 の日)	24 ストレッチ 10:30~	25
26 休館日 (定期清掃)	27 休館日	28	29 たまご合同 芋煮会 たまご就労 プログラム 16:30~	30 粘土プログラ ム 10:30~		

- ・11/26(日)は市民総合センターの定期清掃のため休館です。
- ・11/3(金)は文化の日、11/23(木)は勤労感謝の日のため休館です。
- ・ディナーサービスの申し込みは前日の12:00までです。
- ・11/30(木)の粘土プログラムは、オープンスペースで行なうため、10:30~12:00頃までオープンスペースが使えません。ご了承ください。

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2017年11月183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「りんご」

りんごはバラ科リンゴ属の樹木になる果実です。日本には明治時代に導入され、日本の気候風土に合わせ品種改良が盛んに行われ様々な品種が生まれています。中でも「ふじ」は今では世界の各地で栽培され、世界で最も沢山作られているりんごとなっています。皮に含まれるポリフェノールにはコレステロールを取り除いたり、活性酸素を抑える働きがあります。また、がん予防にも効果があると言われています。最近の発見では、このりんごポリフェノールには、紫外線による肌の光老化を防止する働きがある事も解ったそうです。

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

10/27 粘土フログラム



ハロウィンにちなんで、カボチャの妖怪ジャック・オー・ランタンを作りました！中を空洞にするために、紐状にした粘土を重ねていき、かぼちゃの形を作りました。思い思いに作ったランタンの表情は、笑っていたりにらんでいたたり。悪霊を追ひ払うと言われるジャック・オー・ランタン。ご利益があるか分かりませ

せんが、しばらく飾っておきたい！と思わせる素敵な出来栄でした。

10/18 ディナーサービス

メニュー：炊き込みご飯、鮭のホイル焼き、けんちん汁、いんげんの胡麻和え、柿

炊き込みご飯の具はきのこ豚肉、長ネギ。鮭のホイル焼きにはたまねぎや小松菜、もやし。けんちん汁は、大根、人参、こんにゃくごぼうなどの根菜がたくさん。

いろんな種類の野菜が食べられました。メンバーさんから、とても美味しい！これで400円は安いと満足の声を頂きました。柿のデザートもついて秋らしい夕食でした。



～お知らせ～

初心者テニスは、たまごヒルズのテニスコートの整備のため、しばらくお休みとなります。ご了承ください。

10/4 昼食づくり

メニュー：ミートソーススパゲティ、トマトスープ、サラダ、ヨーグルト

今回は、ホールトマトから作ったミートソースに、コンソメ風味のトマトスープ、そしてトマトのサラダと、トマト好きにはたまらない欲張りメニューです♪
パスタソースは、角切りにしたエリンギをたっぷり入れて食感をよくしました。酸味のあるトマトに、甘いバナナヨーグルトがよく合い、最後までおいしくいただきました。



芋煮会をします！

たまごヒルズのメンバーと合同で昭和記念公園で芋煮会を行います。おにぎりなど、芋煮以外の食べ物も作る予定です。

秋の紅葉の中で、芋煮とおしゃべりを楽しみましょう。

日時：11月29日（水）10時～15時頃の予定

場所：昭和記念公園

集合：お伊勢の森 ※車で移動します。詳細は職員まで

参加費：400円程度

持ち物：昼薬・障害者手帳

