１２月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休館日 （年末特別清掃）	4 休館日	5	6	7	8 ストレッチ 10:30～	9
10 休館日 （電気・設備点検）	11 休館日	12	13	14 粘土 10：30～ （18 時閉館）	15 みんなで唄おう 14：00～	16
17	18 休館日	19	20 忘年会 12：00～	21	22	23 休館日 （天皇誕生日）
24 開いてます! /31 年末年始休館日	25 休館日	26 ストレッチ 13：30～	27 大掃除＆年越しそば たまこ就労 ｐｇ（18 時閉館）	28 たまこ生活 PG	29 年末年始 休館日	30 年末年始 休館日

・年末年始のお休みは 12 月 29 日（金）～1 月 3 日（水）までです。

・今月のディナーサービスはお休みです。

・12/3（日）は市民総合センターの年末特別清掃のため休館です。

・12/10（日）は市民総合センターの電気設備点検のため休館です。

・12/14（木）は職員会議のため、オープンスペースは 6 時閉館となります。

・12/27（水）は行事のため、オープンスペースは 18 時閉館となります。

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2017 年 12 月 184 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「たら」

たんぱくな味わいのたらは鍋との相性も良く、今もっとも脂がのっておいしい季節です。 「鱈」と書くように北の海に生息し、 産卵のために沿岸に寄ってきます。スーパーでは切り身で売られていることが多いですが、実は全長 1 メートルにもなる大きな魚で、産卵期にはカニやエビ、イカ、カレイなど何でも食べてしまう大食いの魚として知られています。そのため、ビタミンDやたんぱく質などが豊富に含まれています。お鍋のほかにも、煮つけやムニエルなど、色々な味が楽しめるのも魅力ですね。

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

11/30　粘土プログラム

干支とは何ですか？干支にはどんな意味があるのでしょうか？利用者さんからそんな質問がありました。来年の干支はイヌ年なので、みんなでイヌを作ってみました。その他、自分の干支のトラ、又はネコを作りました。始めて参加する方もいらっしゃったので一緒に作りました。粘土を俵型にして、耳を引っ張り出し、よくかぎ分けられるような長い鼻を作り、首、前足、後ろ足を引っ張り出しました。愛らしい表情のイヌが出来上がりました。

芋煮会をしました！

たまこヒルズのメンバーと合同で11月29日に昭和記念公園で芋煮会を行いました！みんなで協力して醤油味と味噌味の 2 種類の芋煮とおにぎりを作りました。当日はとても天気が良く、秋の紅葉の中で、あれやこれやとおしゃべりを楽しみつつみんなで美味しい芋煮をいただきました。食事の後は散策組と紅葉をテーマに景色を描く組とフットサル組の３グループに分かれて昭和記念公園の素晴らしい自然を思いっきり満喫しました！

11/15　ディナーサービス

メニュー：秋野菜と鶏肉の豆乳クリームシチュー、ひじきと大豆の煮物、小松菜とカニかまの炒め物、柿

秋はサツマイモが美味しい季節ですね。今回は和風シチューに鶏肉、サツマイモの他、レンコン、にんじん、キノコ、ブロッコリー、ショウガを入れて身体がポカポカ暖かくなりました。利用者さんからはいつものクリームシチューが良いという声もありましたが、多くの方からとても美味しいという感想を頂きました。

「避難行動要支援者の避難支援」のこと、知っていますか？

武蔵村山市では、障害をお持ちの方や独り住まいの高齢者など、災害時に自力で非難することが困難な方を対象に、「避難行動要支援者名簿」を作成しています。この名簿は、本人の同意を得られた場合には、平常時から警察や消防などの支援関係者に情報が提供され、災害時に円滑で安全な避難支援を行なうための手助けとなります。支援関係者に対しては、名簿に関して守秘義務が課せられております。災害時に自らの安全を守るため、もしまだの方は考えてみてください。

お伊勢の森の利用者さんが描いて「飾ってほしい」とプレゼントしてくれました。今にも絵の中から飛び出てきそうなイルカとペンギンですね！