

2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休館日	6	7	8 粘土 10:30~	9	10
11 休館日 (建国記念 日)	12 休館日 (振替休 日)	13 昼食作り 10:30~	14	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	21 ディナー サービス 17:30~	22 たまご 生活PG 10:30~	23	24
25 休館日 (設備点 検)	26 休館日	27 ストレッチ 13:30~	28 たまご 就労PG 16:30~			

- ・2/11(日)は祝日のため休館となります。
- ・2/25(日)は市民総合センターの設備点検のため休館です。
- ・ディナーサービスは前日の12時までにお申し込みください。参加費は400円です。

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2018年2月186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「小松菜」

江戸時代に、アブラナとカブの交配によってつくられ、栽培場所が南葛飾の小松川であったことから、小松菜と命名された。
鉄分やカルシウムの含有量はほうれん草以上。骨粗しょう症予防に。
また、豊富なビタミンCは風邪の予防だけでなく、美容にも効果あり。

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

1/10 餅つき大会やりました！

たまこヒルズにて合同で餅つき大会をしました。

もち米を蒸して臼と杵で

本格的にやりました！

重い杵を持ち上げてお餅を

つくのは大変でしたが、

その分いろいろな種類の

お餅を食べられました！



実習生が来ました！

1/19、24に病院から実習生が3名来られました。

病院とは違い、皆さんが普段どのような生活をされているの

か知りたいということで、短い時間でしたが、実習して頂き

ました。同じ法人のたまこヒルズでは、バレーボールに参加、

べてる村山では利用者の方とお話をする

こともできました。お伊勢の森でも

オープンスペースで皆さんとの交流や、

訪問に同行してもらいました。

ご協力ありがとうございました！



1/17 ディナーサービス

メニュー：ビーフストロガノフ、にんじんピラフ、ロシア風
サラダ、白菜スープ、りんご

今回はロシア料理。1時間近く炒

めたタマネギとニンニクでソー

スを作り、生クリームに酢を加え

手作りサワークリームをのせて

頂きました。大変好評でした。



1/19 みんなで唄おう

- | | |
|----------------------|------------|
| 1 異邦人 | 6 春一番 |
| 2 秋桜 | 7 ルビーの指輪 |
| 3 チェリー・ブロッサム | 8 川の流れのように |
| 4 CAN YOU CELEBRATE? | 9 花 |
| 5 シーズン・イン・ザ・サン | 10 氷雨 |

今回のみんなで唄おうは総勢5名の皆様にご参加いただきました。

久しぶりに参加された方やたまたまその場に

居合わせた方もおり、とにかくいつもより人数

が多かったので曲数も多く唄うことができました！

とても良いリフレッシュになりますので、より多く

の方が次回も参加してくださいませよう、お待ち申し上げております。

