

3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ストレッチ 10:30~	3
4	5 休館日	6	7	8 粘土プログラム 10:30~	9	10
11	12 休館日	13	14 ディナーサービス 17:30~	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 休館日 春分の日	22	23	24
25 休館日 (定期清掃)	26 休館日	27 昼食づくり 10:30~	28 たまこ 就労PG 16:30~	29 たまこ 生活PG 10:30~	30	31

・3/25(日)は市民総合センターの定期清掃のため休館です。

・今月のディナーサービスは21日が祝日で休館のため第2週の14日です。ご注意ください！

前日の12時までに申し込みください。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3月187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 はまぐり

春の訪れとともにぜひ食べたい食材のひとつが、はまぐりです。

4月から産卵期に入るはまぐりは、その直前がもっとも肉厚でおいしいそうです。焼くだけでも十分美味しいですが、旨みを生かして汁物や酒蒸しなどにしても。

鉄分が多く含まれているので、貧血気味の方にはお勧めです。また、血圧や肝機能の改善にも効果があるといわれています。

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

2/13 昼食づくり

メニュー：クリームシチュー、ライス、サラダ、ヨーグルト

まだまだ寒い2月。今回のメニューは冬の定番ともいえるクリームシチューです。手作りのルーは隠し味にローリエとチーズを入れて。コクのあるルーと、皆で手分けして大き目に切った野菜の甘味がよく合い、美味しくいただきました。身も心もホカホカになったランチタイムでした。



2/21 ディナーサービス

メニュー：アンチョビのクリームグラタン、ひよこ豆のスープ、キャベツのサラダ、ホットチョコレート

あまり馴染みのない食材を使った今回のメニュー、テーマは「スウェーデン料理」です。寒い国の伝統料理を食べて冬を乗り切ろうと、スタッフが提案しました。



グラタンはアンチョビの塩気が良いアクセントになり、ポテトとの相性も抜群でした。頂き物の大きなチョコレート（写真）は、ミルクたっぷりのホットチョコに変身しました。



2/16 みんなで唄おう

今回の「みんなで唄おう」は6人が参加され、お伊勢の森のカラオケ機を使って行いました♪唄うのはもちろん、他の方の歌を聴くことも楽しんでいただけたら嬉しいです。

1. Dear Friend
2. 紅
3. クリスマスキャロルの頃には
4. 君といつまでも
5. 君がいるだけで
6. ラフストーリーは突然に
7. 碧いうさぎ
8. ガラスの林檎たち
9. 待つわ
10. 雪国
11. フルーライトヨコハマ
12. 恋人も濡れる街角

2/8 粘土プログラム

たまこヒルズと合同で行なう粘土プログラムでは、「雪の結晶」をテーマに創作しました。一つとして同じ形がないと言われる雪の結晶ですが、皆さんの作った結晶もどれも違った形で、個性があふれていました。

