

4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4	5 ストレッチ 10:30~	6 花見（たま ご合同）	7
8	9 休館日	10	11	12	13	14
15	16 休館日	17	18 ディナー サービス 17:30~	19	20 ストレッチ 10:30~ みんなで 唄おう 14:00~	21
22 休館日 （設備点 検）	23 休館日	24	25 たまご 就労PG 16:30~	26 たまご 生活PG （粘土） 10:30~	27	28
29 休館日 （昭和の 日）	30 休館日 （振替休 日）					

- ・4/22(日)は市民総合センターの設備点検のため、4/29(日)は祝日のため休館です。
- ・今月のディナーサービスは4/18(水)です。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4月188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 新玉ねぎ

一般的な玉ねぎはいつでも購入することができますが、新玉ねぎは4月が旬です。普通の玉ねぎとの違いは、採れたてをすぐに出荷するということと、品種が違うという点です。新玉ねぎの特徴としては、水分が多く甘みが多いという特徴があるので、サラダとしてそのまま食べるというのも良いでしょう。また、血液をサラサラにする効果も期待できます。

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

3/27 昼食づくり

メニュー：ナポリタン、温野菜のサラダ、玉葱のスープ、バナナヨーグルト

今回は参加者が少なく、予算控えめでの昼食づくりでしたが、しっかり4品作ることができました。トマトピューレから作ったナポリタンは、料理上手な利用者さんが腕を振るって作ってくれました。温野菜サラダとともに、バランスの良い優しいお味で、最後までおいしく頂きました。



3/14 ディナーサービス

メニュー：ちらし寿司、茶碗蒸し、菜の花のお吸い物、ポテトとブロッコリーのサラダ、イチゴのデザート

3月といえばひな祭り。というわけで今年もちらし寿司を作りました。人参、レンコン、トマト、カイワレなど野菜もふんだんに使い、彩り

豊かにできました。お吸い物には菜の花を入れて、こちらも春仕様に♪ 苺を添えたヨーグルトの底には、こんがり焼いたオートミールを敷いて食感にもこだわりました。旬を満喫したディナータイムとなりました。



3/16 みんなで唄おう

今回の「みんなで唄おう」は5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！一人一人唄いたい唄を披露され、日頃のストレスもどこかに吹き飛ばしてしまいました♪

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. ラブストーリーは突然に | 7. DESIRE |
| 2. あなたに会えてよかった | 8. ロマン飛行 |
| 3. ロビンソン | 9. パラダイス銀河 |
| 4. オリビアを聴きながら | 10. 雨音はショパンの調べ |
| 5. 恋人 | 11. 天体観測 |
| 6. 冬がはじまるよ | 12. My Revolution |
| | 13. メインテーマ |

3/8 粘土フログラム

今回のテーマは、「梅と鳥」。そこかしこに梅の花が咲き、鳥のさえずりが聞こえる初春にぴったりのテーマですね。出来上がりを見ると、鳥は不思議とどれも丸っこくてかわいらしい仕上がり。その中で、お腹を空かせて蜜を吸いに来たような鳥や、まだ寒そうに身を寄せ合う鳥など、個性的な表情も見せてくれました。

