

5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 休館日 (憲法記念日)	4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)
6	7 休館日	8	9	10	11	12
13	14 休館日	15	16 ディナーサービス 17:30～	17	18 みんなで 唄おう 14:00～	19
20	21 休館日	22	23	24	25 粘土プログラム 10:30～	26
27 休館日 (市長選挙)	28 休館日	29 ストレッチ 13:30～	30 たまこ就労PG 16:30～	31 たまこ生活PG 10:30～		

・今月のディナーサービスは5/16(水)です。前日の12時までにお申し込み下さい。参加費は400円です。

・5/27(日)は市長選のため市民総合センターが休館となります。

・5/3(木)、5/4(金)、5/5(土)はいずれも祝日のため休館となります。

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2018年5月189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 鯉(カツオ)

さっぱりとした味わいの初鯉が美味しい季節です。脂ののった秋の戻り鯉も捨てがたいですが、日本では古来から「初物」には生気が宿り、長寿をもたらす縁起物としても言い伝えられており、この初鯉も季節を象徴する縁起のよい食物として珍重されてきました。

王道の「カツオのたたき」の他にも、刺身やカルパッチョ、から揚げなど、色々な楽しみ方ができそうです。

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

4/6 お花見

今年は開花が早かったため、この日はあいにく葉桜でしたが、それもまた一興（？）。ほかに、チューリップやヒヤシンスなどが色鮮やかに咲いており、目を楽しませてくれました。皆で作ったお弁当を食べた後、絵を描いたり散策したりと、それぞれの時間を楽しみました。



4/20 みんなで唄おう

今回の参加者は4名。嬉しいことに初参加の方がいらっしゃいました。歓迎ムードの中、職員の奏でるギターに合わせ、楽しく唄いました。

1. 勝手にシンドバッド
2. スーパーチャンス
3. ロビンソン
4. 翼をください
5. ガッツだぜ
6. 涙のリクエスト

7. ただ泣きたくなるの
8. TOMORROW
9. 瑠璃色の地球

4/18 ディナーサービス

メニュー：たけのご飯、大根と鶏肉、にんじん、いんげんの甘辛炒め、味噌汁、サラダ、リンゴとキウイのヨーグルト和え

今回は旬のタケノコを使ったタケノコご飯に挑戦です。皮付きのタケノコを柔らかくなるまで茹でたら、にんじん、油揚げとともに炊飯器へ。和風だして上品に味付けされたご飯に、三つ葉も添えて完成です。煮物は鶏肉、根菜ともに一度揚げ焼きし、食感にもこだわりました。少し濃いめのピリ辛タレはご飯が進み、おかわりされる方もいらっしゃいました♪



4/26 粘土フログラム

もうすぐゴールデンウィークですね。上野動物園は、大人気のパンダの赤ちゃん「シャンシャン」を見にきた人々でにぎわうことでしょう。今回は、そんな可愛い赤ちゃんパンダと、少し成長したパンダの姿を粘土で作ってみました。

パンダの象徴的な、白黒模様を粘土で表すのはなかなか難しいようで、「クマみたいになっちゃった」という方もいますが、なかなかどうして、かわいらしい親子パンダたちに、心癒される時間でした。

