

7月の予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------|--------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|--|----|
| 1 | 2 休館日 | 3 | 4 そうめん祭 10:00~ | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 休館日 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 休館日 (海の日) | 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 (定期清 掃) | 23 休館日 | 24 | 25 たまこ 就労PG 16:30~ | 26 たまこ 生活PG 10:30~ | 27 粘土プログ ラム 10:30~ | 28 |
| 29 | 30 休館日 | 31 ストレッチ 10:30~ | | | | |

- ・7/22(日)は市民総合センター定期清掃の為、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。
- ・7/25(水)・26(木)はたまこヒルズの出張プログラムの日です。参加者はオープンスペースにてお待ちください。

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2018年7月191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 すいか

原産はアフリカで、中国より西の方から伝わったウリであるため「西瓜」と呼ばれるようになったそうです。「スイカ」という名前も外来語のひとつのようなもので、中国でのサイクワから訛ってスイカになったのだそうです。今ではすっかり日本の夏を彩る果物になっていますね。スイカは、とれたてが一番おいしく、皮に張りがあり、縞模様が等間隔でコントラストがはっきりしたものが、おいしいとされています。

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

6/20 ディナーサービス

メニュー：鶏肉と豆腐ともやしのピリピリ胡麻味噌だれ、アボカドとごぼうのサラダ、インゲンとパプリカのスープ、杏仁豆腐

豆腐と胸肉を使ったメインはとてもヘルシーでボリュームがありました、ピリ辛の味付けが好評で、ジメジメした季節にぴったりのメニューでした。スライサーを使ったリボン状のきゅうりも涼し気です！ごぼうとアボカドのサラダもおしゃれでした。杏仁豆腐にはさくらんぼを乗せました。可愛いですね。



6/29 粘土フログラム

テーマ：梅雨の時期に出会う生き物

初めて参加する方もいらっしゃったので、みんなで自己紹介。七夕にちなんで願い事を聞いてみたら、健康でありたいという声が多く聞かれました。

まず初めにカタツムリを作りました。ひとかたまりの粘土を丸めて、両手でひも状に伸ばし、クルクル巻いて先の方は指でつまみ、角を出しました。わぁー簡単という声もあり、土粘土になじんできたところで、カエルに挑戦。

友達がいたり、子どもが増えていたり、それぞれ表情豊かな作品が出来上がりました。



そうめん祭りのお知らせ

たまこヒルズと合同のそうめん祭りのご案内です。

涼やかな流しそうめん、ジメジメした暑さを吹き飛ばしませんか！

そうめん以外のお食事も用意する予定です。

参加ご希望の方は、7月1日までに伊勢の森職員へお申し込み下さい。

7月4日（水）10時にオープンスペース集合です。

費用は300円位の予定です。

お知らせ

★お伊勢の森の面接室にエアコンが入ります

7/2から面接室にエアコンを設置するための工事が始まります。進み具合にもよりますが7/2の週は工事が続く可能性があります。

利用者の皆様にはご不便ご迷惑おかけしますがご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



★麦茶がポットからジャグラーに変わりました

今まで冷蔵庫に用意してあった麦茶は、衛生面も考慮し、毎日ジャグラーに作ることにしました。

みなさんで飲めるようご協力のほどよろしくお願いいたします。