

6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休館日 (定期清 掃)	4 休館日	5	6	7	8	9
10	11 休館日	12	13	14	15 ストレッチ 10:30～ みんなで 唄おう 14:00～	16
17	18 休館日	19	20 ディナー サービス 17:30～	21 たまこ 生活PG 10:30～	22	23
24 休館日 (設備点 検)	25 休館日	26 会義のため 12:00 閉館	27 たまこ 就労PG 16:30～	28 ストレッチ 10:30～	29 粘土プログ ラム 10:30～	30

- ・6/3(日)は市民総合センター定期清掃の為、6/24(日)は市民総合センターの設備点検の為、休館です。
- ・6/26(火)は運営協議会のため、オープンスペースが12:00閉館となりますのでご注意ください。
- ・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。
- ・たまこ生活PGは、今月第3週木曜日になっています！ご注意ください。

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2018年6月190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 新生姜

一般に新生姜と呼ばれるものには2通りあります。一つは秋に根生姜の収穫をしますが、収穫後すぐに出荷される色白の物。そしてもう一つが甘酢漬けなどにされる夏のうちに収穫され、赤い茎の部分が付いているものです。この赤い部分が付いている新生姜は夏6月頃から8月くらいまで出回る夏の旬の生姜です。疲労回復・夏バテ解消に役立ち、健胃・解毒・消炎作用もあると言われています。薬味にも大活躍ですね。

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

5/16 ディナーサービス

メニュー：パエリア、オムレツ、サラダ、オニオンスープ、デザート

今回はスペイン料理に挑戦。
ムール貝の他、イカ、エビ、
アサリのエキスが出て地中海風になりました。サラダにはナッツ、
玉ねぎとにんにくを擦り手作り
ドレッシングを作りました。
デザートはオートミールをレモンの
皮をいれた牛乳で30分煮込み、
シナモン風味のトロトロ



ミルクプリンの出来上がり。異国の雰囲気味わっていただけたでしょうか？
ちなみに地中海料理は動脈硬化、がん、アルツハイマーなど認知症の
予防になるそうです。来月もお楽しみに！

5/18 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、ギターの音色に合わせながら懐かしい唄をたくさん唄いました♪
大人の恋の唄が目立ちました。



1. いとしのエリー
2. 舟唄
3. 夏の思い出
4. 瞳を閉じて
5. 麦の唄
6. I love you

7. 愛は勝つ
8. Dear Friend
9. ワインレッドの心

初参加の人が2名いましたが、やや緊張しながらも素敵な歌声を聴かせてくれました。まったくの初めての方でも大歓迎です、一緒に唄いましょう♪

5/25 粘土プログラム

5月の花といえば、皆さんは何を思い浮かべますか？

バラ、スズラン、クレマチス…それとも母の日のカーネーションでしょうか。今回は、花にまつわるエピソードを皆さんで話した後、カーネーションを活けるための花器を作りました。初めて参加した人もいましたが、飾りたくなるような素敵な作品がたくさんできました。



5/27(日) たまこヒルズテニス大会

今年も恒例のテニス大会が開催されました！
地域にあるテニスコートを貸し切って総勢40名ほどで行われました。当日は例年にならないほど、うだる様な炎天下だったので、試合に出ない休憩中の人はテントの下の日陰に避難して観戦しました。素晴らしいプレーの数々と終了後のバーベキュー、どれもこれも美味しくいただきました。

