

8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 休館日	7	8	9	10	11 休館日 (山の日)
12	13 休館日	14	15 ディナー サービス 17:30～	16 粘土プログ ラム 10:30～	17 ストレッチ 10:30～ みんなで 唄おう 14:00～	18
19	20 休館日	21	22	23	24	25
26 休館日 (設備点検)	27 休館日	28	29 たまこ 就労PG 16:30～	30 たまこ 生活PG 10:30～ ストレッチ 13:30～	31	

・8/26(日)は市民総合センター設備清掃の為、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。

・8/29(水)・30(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8月192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 ぶどう

葡萄はなんと世界中で一番生産されている果物で、ヨーロッパではその栄養価の高さから「畑のミルク」と呼ばれています。葡萄の栄養にはいろいろな成分があります。葡萄は、クエン酸、ビタミンA、B1、B2、C、カリウム、鉄、亜鉛、銅等のミネラルが豊富です。しかし、なんとっても葡萄という果物の最大の成分は豊富なポリフェノールでしょう。ポリフェノールは抗酸化の作用を持っています。活性酸素などによる老化防止、発ガン抑制の効果があります。夏バテにも効果ありです！

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

7/18 ディナーサービス

メニュー：ナスのはさみ揚げ、塩麻婆豆腐、みそ汁、シャーベット



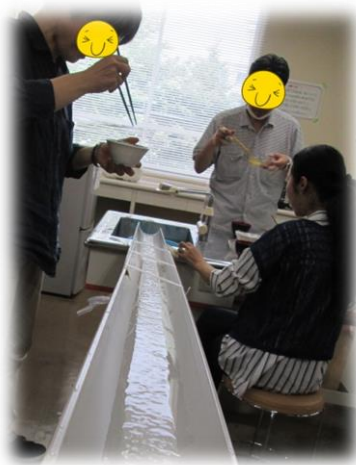
ナスの美味しい季節がやってきました。というわけで今回は、旬のナスを使ってはさみ揚げに挑戦です。輪切りにしたナスに、味付けしたひき肉を挟んで油で揚げると、外はサクッ、中はジューシー、ボリュームも満足な一品ができあがりました。余ったひき肉を使って、塩麻婆豆腐も作ります。生姜

風味であっさり塩味の麻婆豆腐は、夏バテ気味の身体にもぴったり。ミルクとカルピスで作ったシャーベットも、おいしくいただきました。

7/4 そうめん祭り

今年もたまこヒルズとの合同企画、そうめん祭りを開催しました。酷暑ともいわれる気候の中、流しそうめんは見るだけで涼やかです。そうめんの他、蕎麦やひやむぎもあり、トッピングも薬味やかき揚げなど、なかなか

豪華。お伊勢の森のメンバーと、たまこヒルズのメンバーも、自然と交流しながら夏の風物詩を楽しみました。皆で作ったお稲荷さんや、デザートフルーツポンチも好評でした。



7/27 粘土プログラム

記録的な暑さが続く今年の夏。一歩外へ出れば、ジリジリと照り付ける太陽に身も心も焦がされてしまいそう。今回は、そんな猛々しいほどのパワーを感じる太陽を、作品にしてみました。「意外と難しい」と悩む方も多い中、皆さん思い思いの太陽像を表現されていました。



7/20 みんなで歌おう

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. 中央フリーウェイ | 6. TSUNAMI |
| 2. ベストセラ Summer | 7. 夏祭り |
| 3. 麦の唄 | 8. どんなときも |
| 4. ブルーシャトー | 9. 見上げてごらん |
| 5. シーズン・イン・ザ・サン | 10. 涙そうそう |

今回はギターに合わせ
て唄いました♪



7月17日、お伊勢の森の面談室に無事、エアコンが取り付けられました。

一方で、市民総合センター内のエアコンの不具合が続いております。オープンスペース等をご利用される皆様には、大変ご迷惑をおかけしております。