

9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4	5	6	7	8
9 福祉祭 オープンス ペース休館	10 休館日	11	12 バーベキュー ーのため 16時から 18時のみ開 館します。	13	14 ストレッチ 10:30~	15
16	17 休館日 (敬老の 日)	18	19 ディナーサ ービス 17:30~	20	21 みんなで唄お う 14:00~	22
23 休館日 秋分の日 (定期清掃)	24 休館日	25	26 たまご就労 プログラム 16:30~ 就労座談会 17:15~	27 たまご生活 プログラム 10:30~ この日は 粘土です。	28 ストレッチ 10:30~	29
30						

- 9/12 (水) はバーベキューで職員も外出のためオープンスペース開館は16:00~18:00です。
- 9/9 (日) は福祉祭に参加のためオープンスペースは休館となります。
- 9/23 (日) は祝日・定期清掃のため休館です。
- ディナーサービスの申し込みは前日の12:00までです。

武蔵村山市地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2018年9月193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 秋刀魚(さんま)

去年までの不漁から一転、今年はニュースになるほど秋刀魚が豊漁で、港も活気づいているようです。秋の味覚の代表格ともいえる秋刀魚を、存分に味わうチャンスかもしれません♪塩焼きのほか、竜田揚げや刺身など色々な楽しみ方ができそうです。秋刀魚は栄養面も優れており、血液をサラサラにするEPAや、頭の回転を良くするDHAも豊富に含まれています。

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

8/15 ディナーサービス

メニュー：夏野菜カレー、サラダ、水菜のスープ、アボガドサラダ、ラッシー

玉ねぎたっぷりのカレールーに、素揚げしたパプリカやナス、ししとう、かぼちゃ等の夏野菜を添えてみました。今回は本格的に、ターメリックライスで。カラフルな見た目とスパイシーな香りが食欲を誘います。



ラッシーはカルピスやレモンを使って作りました。「いろいろな野菜が味わえてよかった」「ライスの風味がおいしかった」といった感想が聞かれました。

8/16 粘土フログラム

ハンガリーの昔話をみなさんで読んで、小熊ときつねを作りました。熊は「丸」い形でできていてきつねは「三角形」でできているということに着目して立体を作っていました。



8/17 みんなで唄おう

同じ世代で90年代の曲を楽しみました。

そろそろ夏も終わり。9月は初秋の歌を唄いましょう。

声を出すと、思った以上にストレス発散効果がありますよ！皆さんのご参加お待ちしております。

- | | |
|--------------|----------|
| 1.フレンズ | 6.地上の星 |
| 2.Squall | 7.真夏の果実 |
| 3.輝きながら | 8.サザエさん |
| 4.シーズンインザサン | 9.RUNNER |
| 5.世界中の誰よりきっと | 10.花 |

福祉祭のお知らせ

9/9(日)10:00~15:00

市民総合センター及びさいかち公園

今年もお伊勢の森は福祉祭でかき氷を販売します！

一緒に販売のお手伝いをして下さる方も募集中！

市民総合センター1Fにて、

施設紹介のポスター展示も行ないます。

ぜひお気軽にお越しください♪



バーベキューに行きましょう！9/12(水)

センターオープンスペース 10時集合 16時位に帰所

参加費 1000円予定。手帳と薬をご持参ください。場所は八王子の夕焼け小焼け公園です。車に乗れるだけなので定員で閉め切ります。