

10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3	4	5 ストレッチ 10:30~	6
7	8 休館日 体育の日	9	10	11	12	13
14	15 休館日	16	17 ディナーサ ービス 17:30~	18	19 粘土プログ ラム 10:30~ みんなで唄お う 14:00~	20
21	22 休館日	23	24	25 たまご生活 プログラム 10:30~	26	27
28 休館日 (電気点検)	29 休館日	30 ストレッチ 13:30~	31 たまご就労 プログラム 16:30~ 就労座談会 17:15~			

・10/28(日)は電気点検のため休館です。

・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10月194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 鮭

日本で鮭と言えば、シロサケのこと。日本の川で卵からふ化した稚魚は、海を目指して川を下り、遠く離れたオホーツク海やベーリング海、アラスカを回遊し、4~6年経つと産卵のために、生まれた川へと戻ってくる。鮭の主な栄養成分のタンパク質は、消化吸収がよく、美肌効果の高いアスタキチンサンや、現代人の必須脂肪酸を豊富に含んでいます。アンチエイジングにぴったりの食材ということです！

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

9/19 ディナーサービス

メニュー：茄子と鶏肉といんげんの梅酒炒め煮・梅ごぼう・オクラととろろ昆布の味噌汁・カステラ・メロンカルピス

肉と野菜を梅酒で煮込みました。梅の味はしませんでした、鶏肉はコクがあり柔らかく、副菜は梅干しで煮てサッパリと、みそ汁はとろと胃に優しく、ほんのり甘いカステラで、夏の猛暑で疲れた体を癒す献立で、今回も皆さんから美味しかったという感想をいただきました。



9/27 粘土フログラム

9/17は敬老の日。それにちなんで「おじいさん・おばあさん」の顔を粘土で作ってみました。赤ちゃんは丸く、水のしずくのような形をしています、年を重ねるごとに面長になり、鼻筋も通り骨ばってきます。怒っている顔や、笑っている顔、いろんな表情の顔が出来ました。



9/9 福祉祭りに出展しました

今年は天気にも恵まれ、暑いぐらいの陽射しの中、368杯のかき氷を売りました！センターとたまこヒルズのメンバーさん4名がお手伝いに来てくださり最後の撤収まで手伝って下さり大変助かりました。買いに来て下さった方々も

ありがとうございました！
たまこヒルズ、ベてる村山とセンターの
パネル展示も行いました。



9/12 バーベキューに行ってきました

八王子の夕焼け小焼け公園にて。雨も降らず良い天気に恵まれ、去年よりも多くの方に参加していただき賑やかでした。火起こしをするのが初めてと薪が燃えるのを見て「アートだ」と感動している人。野菜を切る等準備は手早く行い、恒例の焼きそばから作り始め、サイダーで乾杯。おしゃべりも弾み、鶏、豚、牛肉、野菜等たくさん焼きました。今回は厚いステーキもご用意し、大変好評でした。

