

11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 たまこ体験プログラム	2	3 文化の日 休館日
4	5 休館日	6	7	8 ストレッチ 10:30	9	10
11	12 休館日	13	14	15	16 みんなで歌おう 14:00	17
18	19 休館日	20	21 ディナーサービス 17:30	22 たまこ生活PG 10:30	23 勤労感謝の日 休館日	24
25 定期清掃 休館日	26 休館日	27 ストレッチ 13:30	28 たまこ就労pg 16:30・ 就労座談会17:15	29 粘土 10:30	30 芋煮(たまこ合同) 10時集合	

・たまこ体験プログラムは申し込みが必要です。市民総合センター1階に朝9:40集合です。

・ディナーサービスは参加費400円です。申し込みは前日の12:00までです。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2018年11月195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 なめこ

実りの秋は色々な種類のキノコが丁度、旬の時期となり、菌床栽培ではない天然の森の恵みが楽しめる貴重なタイミングです。

多彩なレシピで活用できるなめこも11月が旬の食材なんです。ちなみに、ナメコのぬめりの正体は、納豆やオクラと同じムチンという体内のコレステロールや発がん性物質を除去してくれる有効成分で美味しいだけでなく生活習慣病の予防にもおすすめの食材です。

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

10/17 ディナーサービス

メニュー：さんまの塩焼き、秋野菜の味噌汁、茶碗蒸し、きゅうりの味噌漬け、栗とさつまいもご飯、柿



さんまの内臓を出さずまるごとオーブンで焼いてみました。骨まで食べる方もいらっしゃる位きれいに皆さん召し上がっていました！栗を職員が一生懸命手でむいて栗ごはんも作りました。柿もついて秋を満喫のメニューになりました。

10/19 粘土フログラム

ハロウィンにちなんで、ジャック・オー・ランタンを作りました。カボチャのランタンです。怒った顔、笑った顔いろいろできました。口を開けるのが難しかったという感想がありました。

紐作りという手法でつくったので、ちゃんと中は空洞になっていますよ！



10/19 みんなで歌おう



1. 踊るポンポコリン
2. 知床旅情
3. すばる
4. 時をかける少女
5. 風曜日、君を連れて
6. 心の旅
7. どんなときも
8. エーテルワイス

懐かしい唄が唄えてよかった、さくらももこさん追悼の意も込めて踊るポンポコリン唄えてよかったという声が拳がりました。久しぶりの参加の方もいて、大きな声をだして爽快でした！という感想ももらいました。

今年のみんで歌おうも残すところ2回です。たくさんの方の参加をお待ちしています。

芋煮会のお知らせ

たまこヒルズと合同企画で芋煮会をします！定員がありますので参加希望者は申し込んでください。

日時：11月30日（金）

場所：昭和記念公園

お伊勢の森に10:00集合

参加費：400円

皆様のご参加お待ちしております。

