

12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休館日 (年末特別 清掃)	3 休館日	4	5	6	7	8
9 休館日 (全館停電)	10 休館日	11	12	13 ストレッチ 10:30~	14	15
16	17 休館日	18	19 忘年会 12:00~	20 たまご生活p g 10:30 (18時閉館)	21 みんなで 歌おう 14:00	22 たまごバ レー大会 (o.s通常 通り)
23 休館日 天皇誕生日	24 休館日	25	26 大掃除&年越し そば たまご就労p g・座談会 (18時閉館)	27 粘土 10:30~	28	29 年末年始 休館日
30 年末年始 休館日	31 年末年始 休館日	1/1 年末年始 休館日	2 年末年始 休館日	3 年末年始 休館日	4	5

・年末年始のお休みは12月29日(土)~1月3日(木)です。

- ・12/19(水)忘年会は参加費600円です。申し込みは前日の11:00までです。
- ・12/20(木)は職員会議のため、オープンスペースは18時閉館となります。
- ・12/22(土)午前中、たまごヒルズでバレーボール大会開催予定!参加希望者は申し込みが必要です。
- ・12/26(水)大掃除&年越しそばは10時オープンスペース集合です。この日は18時閉館となります。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2018年12月196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 蓮根(れんこん)

日本ではおせち料理にかかせない蓮根。輪切りにすると、蓮根の穴から向こうが良く見えることから「先の見通しが良い」という縁起を担いで食べられています。秋口から旬が始まりますが、これからの季節は粘りが出て、甘みが増してきます。蓮根はビタミンCがとっても豊富。風邪やガンの予防、老化防止にも効果的です。買う時は表面につやのあり傷の少ない物を選びましょう。煮物や揚げ物のほか、生のまま酢の物にしてもおいしいですよ。

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

11/30 芋煮会♪

たまこヒルズのメンバーさんと合同で昭和記念公園に行きました。雲一つない青い空の下で、みんなでおしゃべりを楽しみながら、醤油味と味噌味の芋煮を美味しくいただきました。

お腹いっぱいになった後は、イチョウやカエデの鮮やかな紅葉、寒椿を愛でながら散策をして、自然を思いっきり満喫しました。



11/21 ディナーサービス

メニュー：とんかつ、キャベツの千切り、紫イモとりんごとチーズのサラダ、大根浅漬け、スープ、マンゴーヨーグルト

豚肉は塩麴でつけ置きしてから衣を付けて揚げたので、柔らかくしっとり仕上がり、サラダは紫イモをヨーグルトで和え綺麗な薄紫に。大根、小松菜、きのこ等の具たくさんスープと揚げたてのとんかつはボリューム満点大好評でした。



11/29 粘土プログラム

今回はペアになり、交代でモデルになりました。テニスをしている人、考える人、腕を組む人、両手をあげている人等、色々なポーズをしてもらい制作しました。皆さんの顔の表情も細やかに観察されて、特徴を掴み上手に表現されていました。



11/16 みんなで歌おう

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 悲しみにさよなら | 8. サボテンの花 |
| 2. クリスマスキャロルの頃には | 9. もろびとこぞりて |
| 3. 少年時代 | 10. 恋人がサンタクロース |
| 4. シングルベッド | 11. 悲しい色やね |
| 5. 愛が止まらない | 12. 別れても好きな人 |
| 6. 君といつまでも | 13. 愛は勝つ |
| 7. My Revolution | 14. いとしのエリー |

同年代の方が多く、一緒に口ずさみながらカラオケを楽しみました♪

～お知らせ～

「サービス等利用計画」に関するご相談やご連絡の、対応可能日に変更があります。利用される方の便宜を図るため、従来の火曜日～金曜日（10：00～18：00）に加え、12月1日から土曜日・日曜日（14：00～18：00）も対応させていただくことになりました。宜しくお願い致します。