

2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 休館日	5	6	7	8	9
10	11 休館日 (建国 記念日)	12	13	14 ストレッチ 10:30~	15 みんなで 歌おう 14:00 ~	16
17	18 休館日	19	20 ディナーサ ービス 17:30~	21 たまこ 生活PG 10:30~	22 粘土 10:30~	23
24 休館日 (設備 点検)	25 休館日	26	27 たまこ就労 PG 16:30~ 就労座談会 17:15~	28 ストレッチ 10:30~		

- ・2/24(日)は設備点検のため休館です。
- ・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400円です。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2019年2月198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 納豆

実は、納豆にも旬があります。一年中店頭に並び食材のため、旬の感覚は希薄ですが、今の季節が一番おいしいといわれています。納豆の旬は、原料である大豆の収穫時期と深く関係しています。大豆の収穫時期は11~12月初旬頃。収穫後に貯蔵された大豆の新豆は、年を越すと余分な水分が飛んでほどよく身が引き締まり、旨みもギュッと凝縮されます。1~3月頃に加工された納豆は、新豆ならではのふっくら感と甘味があって、納豆菌が強く、とても美味しいというわけです。

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

1/16 ディナーサービス

メニュー：パイシチュー、にんじんピラフ、サラダ、りんご



冬の定番メニューのクリームシチューを、ちょっと頑張ってパイ生地で包んでみました。想像以上にまあるくきれいにふくらんで、作ったスタッフもびっくりしました（笑）

存在感抜群のパイシチューですが、お味は優しく、身も心もほっこり。ピラフはコンソメと塩コショウ、バターを入れて、炊飯器で炊いたらで

きあがり。見た目よりも簡単なレシピですが、とっても美味しく仕上がりました。

1/25 粘土フログラム

今年の干支の猪を作りました。豚よりも鼻を長くすると猪らしくなる、そして尻尾をピンと立てるようにと先生からアドバイスがありました。猪突猛進というより、可愛らしい猪たちが生まれましたね。年の初めなので皆さんの今年の希望も伺いました。一人暮らししたい、健康になりたいなど前向きな意見が出ていました。



1/18 みんなで歌おう

- | | |
|--------------|-------------|
| 1.氷雨 | 6.愛は勝つ |
| 2.TOMORROW | 7.チェリーブラッサム |
| 3.空と君のあいだに | 8.TRUE LOVE |
| 4.I love you | 9.はんぶん不思議 |
| 5.ふたりの夏物語 | |



今回は、職員のギターに合わせて、男女4人で歌を楽しみました。「ギターの音色はやっぱりいいね」「久しぶりに歌った、楽しかった」といった感想が聞かれました。

1/9 もちつき大会

たまこヒルズが開催したもちつき大会に、お伊勢の森のメンバーも参加してきました！女性も男性も、大きな杵を持って、力いっぱいお餅をついてきました。お伊勢の森メンバーは、主にトッピングづくりを担当。きなこや大根、ごま、キムチ、納豆、あんこなど、バラエティに富んだ味付けに皆さんテンションも上がった様子。「つきたてはおいしかった～」「お腹苦しい」など口々に感想を語っていました。

