

3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 休館日	5	6	7 ストレッチ 10:30～	8	9
10	11 休館日	12	13	14	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 休館日 (春分の日)	22 粘土 10:30～	23
24 休館日 (定期清掃)	25 休館日	26 ストレッチ 13:30～	27 たまこ就労 PG 16:30～ 就労座談会 17:15～	28 たまこ生活PG 10:30～	29	30
31						

- ・たまこ就労プログラムは今月で終了となります。就労座談会は次月以降も行います。
- ・3/24(日)は定期清掃のため休館です。
- ・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3月199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 カタクリ

武蔵村山の花でもあるカタクリの鱗茎にはでん粉が含まれており、古くはこのでん粉を抽出し、片栗粉として料理のトロミ付けなどに用いられてきました。

葉と花の部分はさっと下茹でして使います。食感を残すように短時間で茹であげ、すぐに冷水に放ちます。優しい歯触りが身上で、味的には苦みやクセは無く、ほんのり甘味が感じられます。下茹でした物をお浸しとして食べたり、クセが無いので胡麻和えなど色々な和え物に使えます。花の姿のまま天ぷらにするのもお勧めです。

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

2 / 15 みんなで歌おう

- 1.舟唄
- 2.Make up shadow
- 3.春なのに
- 4.僕たちの失敗
- 5.フレンズ
- 6.私はピアノ
- 7.夏をあきらめて
- 8.なごり雪
- 9.サボテンの花



いつも男性の参加者ばかりなのですが、今回は女性のメンバーが来てくれて歌声にも幅が出ました。
懐かしいフォークソングが唄えて楽しかった！来月また来ようと思いますという感想をいただきました。

2 / 20 ディナーサービス

メニュー：ぶり大根・ほうれん草のお浸し・味噌汁・りんご

今回のメニューは和食でした。ダイエット中の方には最適なメニューだったのではないのでしょうか？
ぶり大根は味が良く浸みっていてとっても美味しいという声があがっていました。卵も入っていて満足感がありました。
デザートのにんごはウサギの形に切ってあって可愛らしかったです。



2 / 22 粘土プログラム

今回は好きな飲み物を皆さんにそれぞれ教えてもらって、その飲み物を飲むためのマグカップを作ってもらいました。たたら作りという、麺棒で、粘土をひらたくのばして筒状にしたものを底のパーツ



に張り付けて、
とってを付けるという方法で作りました。みなさん難しいと言いながらも、時間をかけて凝ったものを作っていました。ソーサーを作ったり、竹串で模様をつけたりする方もいました。



利用者満足度アンケートを実施中です。

お伊勢の森の利用者、家族の皆様を対象に、アンケートを行なっています。
2月20日から3月20日の期間、お伊勢の森で配布、回収しています。

今後のセンターの運営をよりよくしていくための参考とさせていただきますので、お伊勢の森に来所した際には是非ご協力お願い致します。

