

6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4	5	6 職員会議のためオープンスペース 18:00閉館	7 ストレッチ 10:30～	8
9	10 休館日	11	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19 ディナーサービス 17:30～	20	21 ストレッチ 10:30～ みんなで唄おう 14:00～	22
23 休館日 (全館停電)	24 休館日	25 運営協議会のためオープンスペース 12:00閉館 電話は18:00迄	26 就労座談会 17:00～	27	28 粘土プログラム 10:30～	29
30						

- ・ディナーサービスは当日 12 時までにお申し込みください。参加費は 400 円です。
- ・21 日（金）のストレッチはたまこヒルズと合同で、たまこ生活プログラムの扱いになります。
- ・オープンスペースが 6 日（木）が 18 時閉館、25 日（火）が 12 時閉館となりますのでご注意ください。電話対応は通常通り 18 時までです。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2019 年 6 月 202 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 馬鈴薯（じゃがいも）

5～6月の初夏には冬に植えておいた新じゃがが出荷されます。貯蔵されているものと違い、みずみずしく皮が薄いので皮ごと食べられるのが秋に出荷されるものとの違いです。皮ごと煮つ転がしにしたり、新玉ねぎと一緒にポテトサラダも美味しいですね。

芽が出たり、皮が緑色のものは、有毒物質の「ソラニン」が生成されているため避けましょう。陽に当たると芽が出るので暗所で保管しましょう。りんごと一緒に保存すると、発芽しにくいようです。

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

5/15 ディナーサービス

パン粉におからをまぜてヘルシーにしあげました。ボリューム満点で、サクサクしてとても美味しかったです。みなさんの満足度も高かったようです。



★メニュー★

トンカツ、チキンカツ、キャベツの千切り添え

ひじきの煮物、アスパラと人参の白和え、かぶのみそ汁、キウイヨーグルト

5/30 粘土フログラム

今回は2人で組になって相談しながらの創作でした。

どの組が一番高い山を作れるか競争しました。高さを出すために土台をしっかりとなくちゃと言う方、富士山5合目から作る方、表面をきれいにしたい！と一生けんめいな方もいました。

人数が少ない分、粘土をたくさん、多い人は10キロ位使いました。

幼稚園の時のように、熱中して楽しめたという感想もでした。

最後に自分たちで作った山について、褒める言葉を贈ろうということで、メモして発表しました。



5/17 みんなで唄おう

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. My Revolution | 6. メインテーマ |
| 2. あなたに会えてよかった | 7. ウルトラセブン |
| 3. 恋人 | 8. ラブストーリーは突然に |
| 4. Missing | 9. パラダイス銀河 |
| 5. Dear Friend | 10. 別れの予感 |

- | |
|--------------------------|
| 11. 悲しみにさよなら |
| 12. 私がオバサンになっても |
| 13. EASY COME
EASY GO |

たまたま同世代が集まったので、かつてのトレンドドラマの主題歌やアニメの主題歌などを唄って盛り上がりました。みなさん久しぶりに大きな声を出して良かったーと爽快感を感じられたようです。



メンバー共用パソコンの利用方法について

最近オープンスペースにあるパソコンの利用者が増えて来ています。3月に実施したメンバー対象のアンケートでも、パソコンに関する要望があったことも受け、ご利用方法のルールを改定しましたので、ご了承ください。

◆30分間を一区切りとします。利用の際に「パソコン利用時間記入表」にお名前と使用開始時間と終了時間を書いてください。

◆順番待ちをする方は同紙の「予約者記入欄」にご記名ください。使用し始めたら線を引いて消してください。

◆順番待ちの方がいなくても、30分利用したら利用停止し30分は間を空けて再度利用して下さい。

記入方法など、不明点があったら職員に聞いてください。

★譲り合って使って下さいますよう★

★お願い致します★

