

# 7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3	4	5	6
7	8 休館日	9	10 そう めん祭り 10:00~	11	12	13
14	15 休館日 海の日	16	17 ディナーサー ビス 17:30~	18	19 粘土プログラム 10:30~ みんなで唄 おう 14:00~	20
21 休館日 (選挙)	22 休館日	23	24	25 たまご生活 プログラム 10:30~	26	27
28 休館日 (全館停電)	29 休館日	30 ストレッチ 10:30~	31 就労座談会 17:00~			

- ・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 日は選挙の為、28 日は定期清掃の為、休館となります。
- ・10 日(水) そうめん祭りはたまこヒルズと合同プログラムです。参加費は300円程度。準備の都合上申し込みは 7 日までをお願いします。

## 地域活動支援センター

# お伊勢の森通信

2019年7月203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 さくらんぼ

サクランボは「桜の子=坊」から「さくらんぼう」と言うようになったとされています。また、一粒一粒は小さくて分量は少ないのですが、糖質、ビタミンAやビタミンC、それにリン、カルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルそして、カロテン、ビタミンB1、B2など栄養バランスが良い食材です。特に鉄分を多く含んでいるので貧血にも効果があります。

### 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

## 6/19ディナーサービス

メインメニューは今が旬のアジをニンニクオリーブオイルで香ばしく焼き、しょうゆとバターソースでからめ和風に仕上げてみました。グリルで焼いたナスを、手作りの梅干し醤油に付け込んで鰹節をばらばらとかけて、じめじめした梅雨の時期に合う副菜でした。見た目は彩り豊かに味はサッパリとみなさんの満足度も高かったようです。



★メニュー★  
アジのムニエルにサラダ添え、味噌汁、  
ナスの焼き浸し、杏仁豆腐

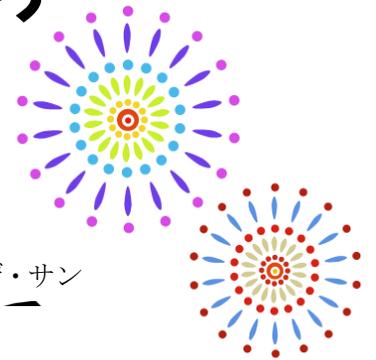
## 6/28 粘土フログラム

梅雨、鬱陶しい季節ですね。少し涼しいイメージを持ってもらえるように「水の中の生き物」をテーマに制作しました。巻貝、真珠貝、ヒトデ、カメ、タコ、大きな深海魚等、イメージを膨らませて色々な作品が出来上がりました。最後にみんな並べてみました。海にいるような涼しい気持ちになりました。



## 6/21 みんなで唄おう

- 1.オラはにんきもの (クレヨンしんちゃんより)
- 2.Make-up Shadow
- 3.銀河鉄道 999
- 4.負けないで
- 5.碧いうさぎ
- 6.大都会
- 7.ultra soul
- 8.HANABI
- 9.シーズン・イン・ザ・サン



参加人数的にはここ最近では一番多かったのではないのでしょうか？

世代的にも近い人達が集まったので、かつて時代を彩った名曲の数々をいっぱい唄ってとても盛り上がりました。参加された皆さんからも「久しぶりに大きな声を出せて楽しかった」という感想をいただきました。

## 今月の投稿

ペンネーム 夢乃つづきさんの投稿

たまこの丘の夜

たまこの丘には妖精がいる。きつといるだろう。

夜になると春も夏も秋も冬も妖精たちが丘に集まって来ては

『ほら都会で疲れた若者たち すやすやおやすみ：私たちがこうして歌ってあげるから すやすやおやすみ』：と歌いだす。

妖精たちが歌い出すと 春の花も夏の花も木々も秋の花も冬の花も 蕾(つぼみ)になって夢を見だす。とても心地良い夢：そして朝が来ると花はひらいて、ゆかいに花たちは夢の話をしだす。たまこに居るみんなも起き上がり、いつもの場所に集まっては夢の話をしだす。将来の夢を：

そして みんな幸せに成る。

それは夢を見るから：

※個人情報が公開されることはありませんので、ポエムや俳句など通信に載せたいという方はお伊勢の森までご連絡ください。