

9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4	5	6	7
8 福祉祭 (オープンスペース休館)	9 休館日	10 ストレッチ 13:30~	11	12	13	14
15	16 休館日 敬老の日	17	18 ディナーサー ビス 17:30~	19	20 みんなで唄 おう 14:00~	21
22 休館日 (設備点検)	23 休館日 秋分の日	24 ストレッチ 13:30~	25 就労座談会 17:15~	26	27 粘土 10:30~	28
29	30 休館日					

- ・9/8(日)は福祉祭に参加のためオープンスペースは休館となります。
- ・9/22(日)は市民総合センター設備点検のため休館日となります。
- ・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。
- ・たまこ生活プログラムは未定です。決まり次第お知らせします。

※福祉祭は9/8(日)10時~15時、市民総合センター及びさいかち公園で開催です。お伊勢の森はかき氷を販売します！市民総合センター1Fにて、施設紹介のポスター展示も行います。ぜひお気軽にお越しください♪

※例年9月に行っていたバーベキューは今年、10/2(水)開催予定です！ハ王子のタヤけ小やけふれあいの里で、参加費1000円、センターオープンスペース10時集合16時頃帰所予定です。車に乗りきれただけでOK切ります。ふるってご参加ください！

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2019年9月205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 サトイモ

サトイモの旬は品種によって異なりますが、9月は「石川早生」や「土垂」が食べごろとなります。サトイモのぬめり成分は、体内の免疫力を高めます。食物繊維も豊富で、腸内環境を整え生活習慣病を予防するといわれています。サトイモは低温と乾燥が苦手なので、泥つきのまま湿らせた新聞紙で包み、日の当たらない風通しのよい場所で保存するとよいでしょう。煮物や汁ものと相性が良く、夏の疲れた身体もほっこり癒してくれそうです。

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

8/21 ディナーサービス

メニュー：バターチキンカレー、夏野菜カレー、ナン、サラダ、スープ、ラッシー

大人も子供も大好きなカレー♪今回はヨーグルトやトマト、スパイスで煮込んだ本格的な味わいのチキンカレーと、栄養満点夏野菜カレーを作りました。手作りのナンもうまく焼けました。「色々な味がしておいしかった～」と皆さん満足されたようでした。



8/23 粘土プログラム

今回のテーマは『恐竜』。その力強さやダイナミックさに一度はあこがれた人も多いのではないのでしょうか。それぞれ、自分の好きな恐竜をイメージしながら、童心に帰って作りました。どこか憎めない可愛らしい顔をした恐竜や、獲物を捕らえた恐竜などができました。皆さん、想像以上に特徴をとらえていて、見応えがありました。



8/16 みんなで唄おう

1. 戦争を知らない子供達
2. チェリー
3. 壊れかけの Radio
4. ハナミズキ

5. TSUNAMI
6. 島人ぬ宝
7. 悲しみにさよなら
8. Season in the sun

8月は参加人数も多く、唄声のバランスも良かったです。みんなでお腹から声を出して賑やかに盛り上がりました。まだまだ暑い日が続くので、みんなの唄でジメジメした夏の暑さを吹き飛ばしましょう♪

今月の作品

メンバーさんの作品を紹介します♪

