

11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休館日 文化の日	4 休館日 振替休日	5	6	7	8	9
10 休館日 (エアコン工事)	11 休館日	12	13	14	15 みんなで唄 おう 14:00~	16
17	18 休館日	19 ストレッチ 13:30~	20 ディナーサービス 17:30~	21	22	23 休館日 勤労感謝の日
24 休館日 (設備点検)	25 休館日	26	27 就労座談会 17:00~	28 粘土 10:30~	29 ストレッチ 10:30~	30

- ・11/3(日)と11/23(土)は祝日のため、11/10(日)は市民総合センターのエアコン工事、11/24(日)は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。
- ・毎年恒例のたまこヒルズ合同企画「芋煮会」は、12月6日(金)に行う予定です。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2019年11月207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 かぶ

かぶは別名で「すすな」とも言われ春の七草のひとつですが、寒い時期のほうが甘味もまして美味しく、これからが旬の野菜です。かぶは根も葉も美味しく、栄養素も豊富。特に葉には抗がん作用のあるβカロテン、ビタミンなどが多く含まれます。葉はすぐに鮮度が落ちてしまうので、保存は冷凍がお勧め。サッと茹で冷水にさらしたら、軽く絞って刻み、冷凍しましょう。お浸しや味噌汁、チャーハンなど色んなお料理で活躍します。

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

10/16 ディナーサービス



★メニュー★
サンマの塩焼き、ジャガイモのオープン焼き、小松菜と人参の白和え、けんちん汁、栗とサツマイモの炊き込みご飯、柿

秋本番。スーパーには美味しい旬の食材がいっぱいです。色々目移りしてしまいますが、今回の主役は秋の味覚の王様、サンマの塩焼きです。ワタまで美味しい新鮮なサンマに、大根おろしを添えて。炊き込みご飯は栗とサツマイモを豪快に入れました。これも好評で、おかわりをする方も多くいらっしゃいました。

10/24 粘土プログラム

秋ですね。今月は猿蟹合戦の物語を題材に制作しました。まずは柿にまつわる思い出を皆さんに語ってもらいました。猿蟹合戦に出てくるいろんな場面を全員で考えて、柿を作る人、蟹を作る人、という風に分担して、組み合わせて絵巻物のように紙の上に左から右にストーリーを表していきました。足りないパーツを補って行って、全員でひとつの作品を作り上げました！



10/18 みんなで唄おう

1. 赤いスイートピー
2. 心の旅
3. 少女A
4. 秋桜
5. セカンドラブ
6. 天城越え
7. あずさ2号
8. ルビーの指輪
9. 世界に一つだけの花

女性が多く、同世代が多かったです。久々に演歌も歌いました。名曲はいつの時代も名曲ですね。職員のギターも情熱的でした。



～バーベキューに行ってきました！～



10月2日(水)、八王子にある「夕やけ小やけふれあいの里」へ秋恒例のBBQに行ってきました！都心は季節外れの夏日でしたが、山や清流に囲まれたこの地は過ごしやすく、日常を忘れてリフレッシュすることができました。自然の中で食べるお肉や魚貝は美味しさもひとしお。食欲の秋をいち早く堪能したお伊勢の森御一行でした！

