

2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4	5	6	7 ストレッチ 13:30~	8
9	10 休館日	11 休館日 建国記念の日	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19 ディナーサー ビス 17:30~	20	21 みんなで唄おう 14:00~	22
23 休館日 (天皇誕生 日) 設備点検	24 休館日 (振替休 日)	25 ストレッチ 13:30~	26 就労座談会 17:00~	27 粘土pg 10:30~	28	29

- ・2/23(日)は設備点検のため休館です。
- ・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

2020年2月210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 ブロッコリー

ビタミンCとEが豊富なブロッコリーは緑黄色野菜の王様ともいわれる2月が旬の野菜です。ブロッコリーは、アブラナ科の野菜でカリフラワーとともに「はなやさい」と総称されます。ヨーロッパのイタリアが原産の野菜でキャベツを改良して作られました。風邪予防にも効果がある季節の味覚となっていますのでまだまだ寒い日が続く2月には積極的に摂取したい食材です。にんにくと油炒めにするとうまく栄養を摂取できるそうです。

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)

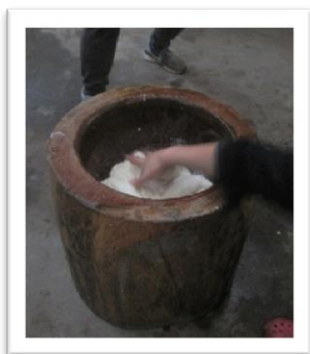
火曜～金曜(10:00～18:00)

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

1/8 もちつき大会

1月8日はたまこヒルズと合同でもちつきをしました。
午前中はみぞれが降りそうな寒さでしたが、だんだんと晴れ間がのぞいてきました。20人以上メンバーさんが集まって、分担して作りました。もちつき班、もちを細かく成形する班、雑煮班（醤油味・みそ味）味付け班（キムチ、のり、胡麻、ずんだ、大根おろし、あんこ、きなこ）。もちつきをするとストレス発散になる！気持ちよかった、楽しかったと皆さん晴れ晴れした表情になっていました。いろんな味で楽しめました。



1/15 ディナーサービス



★メニュー★

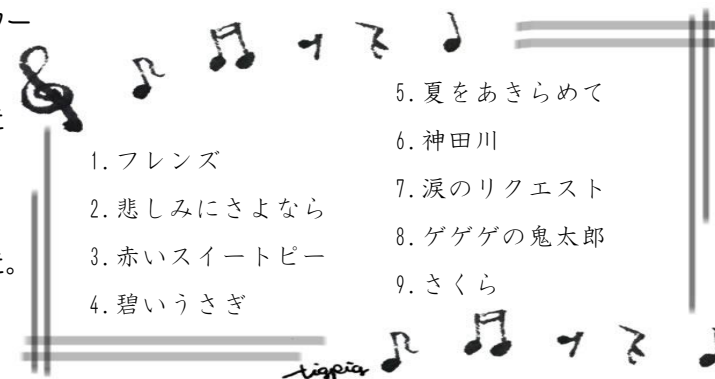
- ・ビーフストロガノフ
- ・ピラフ
- ・セロリのスープ
- ・アボカドのサラダ
- ・リンゴ

今回のメインはロシア料理のビーフストロガノフです。難しいイメージがありますが、サワークリームをヨーグルトで代用するなど、身近な食材で作ることができました。よく煮込んだ甲斐もありお肉が柔らかく、美味しいと好評でした♪

1/17 みんなで唄おう

今月も職員の演奏するギターで歌を楽しみました。

「とても楽しかった、また参加したい」「次回は福山雅治の桜坂を唄いたい！」といった声があがりました。参加したことがない方も気軽にのぞきにきてみてくださいね。



1/23 粘土フログラム

もうすぐ節分。というわけで今回のテーマは怖〜い鬼です。節分の鬼といえば赤鬼のイメージですが、実は青、黄（または白）、緑、黒の5色の鬼がいて、それぞれ人間の



の煩惱の種類を表しているそうです。今回は、そんな節分にまつわる豆知識を話したり鬼のイメージを話し合った後、制作しました。目の吊り上がった怖い鬼、いたずら好きそうな笑顔の鬼、角が3本ある鬼など、何とも味のある顔の鬼が並びました。

利用者満足度アンケートご協力のお願い

1月30日より、地域活動支援センターお伊勢の森の利用者さま、ご家族の方向けに、利用者満足度アンケートへのご協力をお願いしています。今後の運営の参考にさせていただきますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。