

12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日 年末特別清掃	2 休館日	3	4	5	6 芋煮 9:30 1階ロビー集合	7
8 休館日 設備点検	9 休館日	10	11	12	13	14
15	16 休館日	17	18 忘年会 12:00~	19 職員会議のため 18:00閉館	20 みんなで唄おう 14:00~	21
22	23 休館日	24 ストレッチ 13:30~	25 就労座談会 17:00~	26 粘土 pg 10:30~	27 大掃除&年越しそば 10:00~ 18:00閉館	28
29 休館日 年末年始	30 休館日 年末年始	31 休館日 年末年始				

- ・年末年始の休館日は12/29(日)から1/3(金)です。1/4(土)から開館します。
- ・12/1(日)は特別清掃、12/9(日)は設備点検のため休館日となります。
- ・12/19(木) 12/27(金)は18:00閉館となりますのでご注意ください。
- ・忘年会は12/15(日)までにお申し込みください。参加費は600円です。
- ・年越しそばの申し込みは26日(木)までにお申し込みください。
- ・12/6(金)の芋煮は昭和記念公園でたまこヒルズと合同で行います。9:30に市民総合センター1階ロビーに集合して下さい。



地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2019年12月208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 春菊

春菊の旬は11月～3月で、茎や葉がやわらかく、香り高くなります。食べられるのは冬ですが、春に菊に似た黄色い花を咲かせることから春菊と呼ばれています。呼吸器系や胃腸を整える成分を持ち、食べる風邪薬とも呼ばれています。加熱し過ぎると苦味が増すため、鍋物などではあとから投入の方が良いそうです。選ぶ時は、葉先までシャキッとした色の濃く、香りがしっかりと強いものが新鮮でおすすめです。

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

11/20 ディナーサービス



- ★メニュー★
- ・秋野菜のクリームシチュー
 - ・さつまいも入りサラダ
 - ・手作りパン
 - ・リンゴ

めっきり寒くなってきた今日このごろ。11月のメニューは、優しい味でほっこり温まるクリームシチューです。かぼちゃやサツマイモなど、秋野菜をたくさん入れて。隠し味の豆乳がクリーミーな味を引き立ててくれました。職員が頑張って作った焼きだてパンは外パリッ！中しっとり♪で、こちらも大好評でした。シチューをおかわりされる方が多く、あっという間に完食となりました。

11/15 みんなで唄おう

1. My Revolution
2. 涙のリクエスト
3. 悲しみにさよなら
4. リンダ リンダ
5. DEAR FRIEND
6. クリスマス・イブ
7. どんなときも
8. なんてたってアイドル
9. 夏をあきらめて
10. 悲しい色やね
11. HOWEVER

いつもは職員がギターを弾いてそれに合わせてみんなで唄いますが、今回は久々にカラオケで唄ってみました。80年代の曲など懐かしい楽曲が目立ちました。参加者の方からは、ギターに合わせて唄うのも良いけど、たまにはカラオケもいつもと違う雰囲気味わえて良いねというご意見をいただきました。

11/28 粘土プログラム



お鍋の野菜



マグカップ



おでんの玉子



熱燗とおつまみ

今回のテーマは、「寒い季節に食べたいもの・飲みたいものとその器」です。考えるだけでワクワクして、よだれが出てしまいそうなテーマですね(笑)。皆さんからは、「キムチ鍋」「ちゃんこ鍋」「熱燗」「コーンスープ」「ラーメン」「おでんとビール」「ホットレモン」「鶏団子」など、冬ならではの美味しそうなアイデアがたくさん出ました。皆さん集中して、それぞれのイメージを表現していました。



忘年会のお知らせ

今年もお伊勢の森忘年会を行います！ゲームをしたり、美味しい食事やケーキを食べながら、今年一年を楽しく締めくくりましょう。

日時：12月18日(水) 12時～

場所：市民総合センター調理室

参加費：600円

皆様のご参加をお待ちしています。

