

# 3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9 休館日	10	11	12	13	14
15	16 休館日	17	18 ディナーサー ビス 17:30~	19	20 休館日 春分の日	21
22 休館日 定期清掃	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 みんなで唄おう 14:00~	28
29	30 休館日	31				

- ・22日（日）は定期清掃のため休館です。
- ・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。
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、プログラムが変更及び中止になる可能性があります。参加ご希望の方は事前にご確認ください。ご理解の程よろしくお願い致します。

地域活動支援センター

## お伊勢の森通信

2020年3月211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 わかめ

わかめは食物繊維やミネラルなどを豊富に含む優れたもの。体の調子だけでなく美肌や美髪などの美容の維持にも有効です。ミネラルの中でもカリウムが多く細胞内の水分量や浸透圧を調節する効果、ナトリウムの排泄を促す作用などがあります。カリウムを豊富に含むわかめは、高血圧の予防やむくみの解消にも効果的です。メニューはわかめスープ、わかめごはん、わかめサラダなど。乾燥わかめなら手軽に使えますね。

#### 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

# 新型コロナウイルスを防ぐには

## 〈新型コロナウイルス感染症とは〉

ウィルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさを訴えることが多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日とされています。（多くは5.6日）飛沫感染と接触感染によりうつると言われています。



## 〈日常生活で気を付けること〉

**まずは手洗いが大切です。** 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに**石鹸で手を洗い、アルコールで消毒をしましょう。**

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえるとその手で触ったものにウィルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、**咳エチケット**を行ってください。持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

# 2/19 ディナーサービス

メインのチゲ鍋にはじゃがいもや豚バラ、ごぼう、豆腐、三つ葉も載って具沢山でとても美味しく温まりました。スープに免疫力アップの効果がある味噌、コチジャン、納豆、キムチ等発酵食品をふんだんに入れました。バレンタインデーということで、デザートにはココアをかけて高級感のある生チョコレートを作りました。



### ★メニュー★

- ・チゲ鍋
- ・かきたま汁
- ・小松菜としめじのお浸し
- ・ゆでたまご
- ・生チョコ

# 2/21 みんなで唄おう

今月も職員がギターをかき鳴らしながらみんなでお腹から大きな声を出して唄いました。



参加メンバーは二人だけでしたが

「久しぶりに参加したけどとても楽しかった」という声があがりました。参加したことがない方もどうぞのぞきにきてみてください。お待ちしております。

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. どんなときも     | 6. シーズン・イン・ザ・サン |
| 2. 時をかける少女    |                 |
| 3. 飾りじゃないのよ涙は | 7. 上を向いて歩こう     |
| 4. 傘がない       | 8. サボテンの花       |
| 5. 明日があるさ     | 9. おどるポンポコリン    |

# 2/27 粘土フrogram

今回は3月の桃の節句にちなんで、雛人形を作りました。

粘土で作るのはなかなか難しそうなイメージですが、事前に説明したタタラ造り（粘土を薄くのばし、曲げたりくっつけたりしながらつくる方法）で着物を作るなど、皆さん工夫して制作していました。恥ずかしそうに顔を隠す女雛など、かわいらしい雛人形が並びました。



## オープンスペースご利用のお願い

- ・新型コロナウイルス感染症等予防のため、発熱等風邪の症状が見られるときや体調がすぐれない時は、ご自宅でお過ごしください。
- ・現在お伊勢の森では、来所時に手指のアルコール消毒、検温のご協力をお願いしています。みなさんの居場所の提供を今後も継続できるよう、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。