

5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休館日 憲法記念日	4 休館日 みどりの日	5 休館日 子どもの日	6 休館日 振替休日	7	8	9
10	11 休館日	12	13	14	15	16
17	18 休館日	19	20	21	22	23
24 休館日 設備点検 定期清掃	25 休館日	26	27	28	29	30
31	・24日（日）は設備点検、定期清掃のため休館です。					

～ゴールデンウィークのお知らせ～

・3～6日は祝日のためオープンスペースは休館となります

尚、電話対応のみ、以下の形で対応致しますのでご理解ご協力のほどよろしくお願いします。

（5/3～4日 緊急のみの対応 10時～18時）
（5/5～6日 通常通り対応 10時～18時）

上記体制となりますのでご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2020年5月213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

5月の旬の食材を紹介します♪



5月の旬のおすすめの食材はそらめです。

初夏の代表的な味覚。鮮度落ちが早く、新鮮なものを買って、その日のうちに食べるのが良いです。特にさやから出して空気に触れると、さやが濃い緑色で、茶色い部分がないものが新鮮です。火が通りやすいので調理の際は加熱しすぎに注意です。茹でる場合は2分が目安です。茹でてそのまま食べるのもよし、スープなどにして皮ごと食べるのもおすすめです。

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

引き続き



新型コロナウイルス感染拡大防止

緊急事態宣言に伴い、オープンスペースの開館時間短縮期間

(平日 10:00～18:00 まで開館)を5月6日までとしておりましたが、4月末の新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、5月末までに延長します。

尚、土日の開館時間、電話相談は通常通り対応予定です。

オープンスペースにつきましては、**最大利用人数を4人まで(同じ時間帯に)、利用する際は他の人と2メートル以上の間隔を空ける**ようにご協力をお願い致します。引き続き、手洗い・マスク・検温等のご協力をよろしくお願い致します。

プログラムにつきましては、先月同様に中止になりました。ご理解の程よろしくお願い致します。

今後の状況により開館時間等が変更になる可能性があります。ご不明な点はお問い合わせください。

※簡単！ズボラみたらし団子

〈今月はプログラムが少なかったため、簡単おやつを紹介します〉



★材料★

余ったご飯（茶碗1杯）
片栗粉（大さじ2杯）
醤油（大さじ2.5杯）
～タレ～
水（100CC）
砂糖（50グラム）
片栗粉（とろみ用）

- ①余ったご飯と片栗粉をつぶしながら混ぜ、一口大に丸める。
- ②湯がき、氷水に落とす
- ③団子を串にさす
- ④タレは鍋に水、砂糖、片栗粉少々入れて煮詰める
- ⑤団子にタレを絡めてできあがり
Σ(・ω・ノ)ノ！

4/3 ストレッチ

ストレッチは今は1回行っています。市民総合センター内の広い部屋を借りて、少人数でのびのびと体を動かしています。いつも動かさない所をストレッチすると気持ちが良いですね♪

ジャズやクラシックなどの音楽を流しながら運動するのはテンポがよくでき、ストレッチにはもってこいですね。春の陽気で暖かくなってきたので少し汗ばみ、気持ちよく行えました。なにかと活動の制限はありますが、このような時こそご自宅でストレッチなどはいかがでしょう(・・？)



メンバーさんからの
投稿作品です

ペンネーム 夢乃つづきさん



愛とはそう
求め合うものではない
与え合える事だ
心は清く美しく
愛とはそう
我慢し合う事ではない
自由を与え合える事だ
心は涙でも笑って
心を清く美しくしていれば
神様はちゃんと見てくれるから
そして
そう笑っていれば
愛は生まれるから