

8月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4 ストレッチ 13:30~	5	6	7	8
9	10 休館日 山の日	11	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19	20	21	22
23 休館日 定期清掃	24 休館日	25 ストレッチ 13:30~	26	27	28	29
30	31 休館日					

- 23日は定期清掃のため休館日です。
- 暑い季節になりましたが、室内ではマスクの着用をお願い致します。
- 引き続きコロナウイルス感染拡大防止にご協力お願い申し上げます。
- 熱中症にご注意ください。
- お盆中も定休日以外は開所の予定です。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2020年8月216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

8月の旬の夏野菜②「冬瓜」

トウガンは冬にウリと書いて冬瓜と読みますが、実は夏の野菜なんです。一説によると、夏に収穫したものを冬の保存食として食べていたから「冬」という文字を用いるようです。たんぱくな味わいのため酢の物や漬け物などに向いているようです。漬け物は塩分が多いので食べ過ぎには注意です。



開所時間（オープンスペース）

水曜・木曜（10:00～20:00）、火曜・金曜（10:00～18:00）

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

熱中症にご用心

今年の夏はコロナウイルス対策としてマスクをつけての外出が増えると予想されます。そんな夏でも涼しく過ごせるグッズを紹介します。

・ **シロクマのきもち** 値段：～1,000 円

水に付けて首に巻くだけで涼しくなります。

生地に吸水ポリマーが入っているので、膨らみます。

繰り返し使えるのでコスパ◎です！！



・ **ハンディファン** 値段：1,000 円～2,000 円程度

最近人気の持ち運び扇風機です。いつでも涼しい風を受けることができます。首から下げたり、持つ、置くなどして使うことができます。持続時間は2時間程度。



その他には**クールタオル**や**冷感スプレー**、**冷えピタ**などもあります。ぜひ、自分の好きな一品を見つけてみてください。

夏バテ解消 レシピ1品



毎日の料理が楽しみすぎる

cookpod

夏バテ解消！簡単ネバネバ丼！by 河野

8月に入り暑い日が続いていますが、体調は崩していませんか？心も身体も元気になれるレシピをご紹介します！

材料：ご飯、長芋、キムチ、オクラ、納豆、たまご、
麺つゆ（小さじ1）、しょうゆ（少々）、ノリ

作り方

- ①長芋はすりおろし、納豆は混ぜておく、オクラは茹で、へたを取り除く。
- ②どんぶりにご飯をついで、真ん中に卵をのせて具を彩り良く盛りつける！

コツ・ポイント

食欲湧かない夏でもツルツル食べれる喉越しの良い丼です。刻みネギやしらす、紅ショウガなどのお好みの具材をのせてもいいかもしれません！！



ストレッチ

7月のストレッチは2回開催しました。少人数でしたが和気あいあいと運動を楽しみました。感染症対策をして広い部屋でのびのびやっております。ひとりではなかなかやる気にならないという方が大半です。一緒に身体を動かして気分転換しましょう！さて長ーい梅雨もようやく明けそうですね！これからの季節は冷たいものを飲んだり冷房により身体が冷えやすい時期でもあります。ご自宅でもできるこの時期におすすめのポーズをご紹介します。

コブラのポーズ



●うつぶせの姿勢で、足は骨盤の幅に開く。両手を胸の横に置き、脇は閉める。→●息を吸いながら、足の甲と太もも、恥骨で床を押して、上半身を持ち上げる。→●吐く息で肩甲骨を下げ、耳から肩を遠ざける。→●肘が伸びきらないところで、そのまま3～5呼吸姿勢をキープ

メンバーさんからののお便り

人間もみな雑草だ…

お日様や雨に守られながら

育ちどんどん強くたくましい根を地面に広げては
強くなっていく…

人間も生きていくほどに苦勞を重ね

強くなっていく。

苦勞もおかげさま。

人からの暖かさもおかげさま。

雨にも負けず土砂くずれにも

負けないほどの強く根をはった雑草になれ！

（夢乃つづき）



Cosmos