

2018. 2



くるみの木 NEWS LETTER

発行：テンミリオンハウスくるみの木／2018年1月25日発行



鬼はそと～、福はうち～！
さむい日が続きますが、
明るく元気にすごしましょう



イベントのお知らせ

ハンドトリートメント

2月21日(水)
13:30～15:00
(要予約)お1人約20分

アロマオイルで
優しくトリートメントします。

参加費：700円
(ハーブティ付き)



介護家族のひろば

2月10日(土)
10:00～11:30
20名(申し込み順)
当日申し込み可
無料

一緒に在宅介護を考えませんか？

オブザーバー：酒井陽子
(三鷹武蔵野社会福祉士会)

テンミリオンハウス事業 『地域の共助で、いつまでもいきいきと！』

地域の実情に応じた市民等の「共助」の仕組みに対して、武蔵野市が運営の補助・支援を行う事業です。介護保険は使いません。
プログラム、日替りランチのご利用は、武蔵野市在住、概ね65歳以上の方が優先です。



くるみの木

NEWS LETTER

健康メニュー

2月19日(月)
鶏肉と大根のスープ
白菜とセロリのサラダ



良質たんぱく質で消化吸収もよい鶏肉と大根を煮たおかすスープ。寒い日に体の中から温まる料理です。
コトコト煮るうちに鶏肉の旨みが大根をふっくら甘く仕上げてくれます。
副菜は甘みが増した旬の白菜で作る食物繊維たっぷりの中華風サラダです。

ご報告

昨年11月18日に開催された「ケアリピック武蔵野2017 先進的な取り組み事例発表」において、くるみの木で実施している「自立生活体操」の効果を検証し、発表したところ、**「審査員特別賞」**を受賞することができました！
発表にあたり、体操参加の方々に握力測定等のご協力をいただきました。ありがとうございます。
これからも元気に、くるみの木で健康寿命を延ばしましょう！！

プログラム紹介 コミュニティガーデン

くるみの木の庭では、グリーンアドバイザーの三浦先生と一緒に庭づくりを楽しんでいます。
庭はウェルカムガーデン、シェードガーデン、キッチンガーデンのパートに分かれていて季節の花々や野菜を育てており、ランチにひよっこり顔を出す時もあります。
活動は月に一回です。
ご興味がありましたら一緒にいかがでしょうか。
お待ちしております！



テンミリオンハウスくるみの木

〒180-0006 武蔵野市中町3-25-17
TEL: 0422-38-7552
FAX: 0422-38-7556

E-mail: info@kuruminoki.donguri.jp

HP: http://kuruminoki.donguri.jp

Blog: http://blog.goo.ne.jp/kuruminoki.10

Facebook: https://www.facebook.com/kuruminoki10

★テンミリオンハウスくるみの木は、NPO法人
ワークスどんぐりが運営しています。

