

2018. 4



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3月25日

イベント報告



三月 百木 ミニコンサート
ファゴット&ピアノ演奏の様子

新年度を迎えました。
くるみの木は10月で開所
10周年となります。
スタッフ一同、新たな気持ち
で頑張りますので、どうぞ
よろしくお願い致します。

くるみの木のランチを紹介します



平日の12時～13時の時間、日替わりでランチ
(600円)を各日20食提供しています。一汁二菜に
香の物とデザートが基本のセット。栄養バランス、季節
の食材、毎日毎週続いても飽きないようにと、調理
スタッフが考えて作っています。

裏面のランチメニュー表を参考に、ぜひ一度お試
しください。

市内在住65歳の方が優先で、予約も承ります。

また、月替わりメニューでカフェランチ(400円
麺料理 ヨーグルト付き)もあります。

<食材仕入先>

恵比寿屋豆腐店・金井米穀店
白川牛肉店・丸吉魚店
八百銀商店・生活クラブ生協
ミニコープ武蔵野店等

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

季節の献立

4月13日(金)

新じゃがのそぼろ煮

うどとわかめのめた

いよいよ新じゃがの季節到来。皮も
一緒に丸ごと使ってビタミンCと植物
繊維をたっぷりいただきます。

副菜は武蔵野の誇れる特産品うど
(独活)。山の幸と海の幸を合わせて
季節を味わう、後世にも伝えていき
たい和食の一品ですね。

くるみガーデン便り

畑にそら豆(ファーベ)
の花が咲いています。
イタリアでは春を告げ
る花といわれていて、
実は生食できるそう。



北側のシェードガ
ーデンでは、紫色
のクリスマスロ
ーズが可憐に庭を飾
っています。

プログラム紹介 ヨガ体操

椅子やヨガマットを使っておこないます。呼吸とポーズに
意識を集中して、日常生活であまり動かしていない筋肉を
鍛える体操をしています。くるみの木人気講座の一つです。



講師：鯨田 昭子先生 第1・第3火曜日 10:00～11:30 月2回

★実施日は変更になる場合もあります。毎月のプログラムをご確認ください。



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
ワーカースどんぐりが運営しています。

