

2018. 6



# 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5月25日



あじさいの花が色づき始め  
梅雨の気配を感じる時期になりました。  
今月9日はくるみマーケットです。  
皆様のお越しをおまちしております。



## くるみマーケット

6月9日(土) 10:00~14:00

- フリーマーケット
- とれたて地場野菜
- 焼き菓子・白玉あずき
- 手作り小物・古本
- ちぢみ・水餃子
- コーヒー・ジュース



### 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

6月18日(月)

鯛の蒲焼

いんげんの胡麻和え

今月の季節の献立は鯛。6月～10月が水揚げの時期です。脳を活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多いことで知られています。インゲン(別名「三度豆」)は1年に3度収穫出来ることからその名がついた生命力の強い、疲労回復効果バツグンの野菜です。旬の食材を摂って、夏に負けない体をこの時期から整えておきましょう。

### くるみガーデン便り

くるみの実が少しずつ大きくなっています。葉っぱの陰にかくれている実を探してみてください。



矢車草やポピー、ニゲラ、バラなど色とりどりのお花もキレイに咲いています。

### プログラム紹介

### パッチワーク

今月はダイ・ステッチワークを楽しみます。布に描いた図案をファブリックマーカーで染め、刺繍ステッチで飾るとカットワーク風になり、素敵なピンクッションやティーマットに仕上がります。先生が丁寧に教えてくださいます。一緒にいかがですか？



講師：五十嵐 栄子 先生 毎月 第2・4月曜日と水曜日 13:30~15:00

★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法人ワークーズどんぐりが運営しています。

