

2018. 7



# くるみの木 NEWS LETTER

テンミリオンハウスくるみの木/2018年6月25日発行



- ★ 笹の葉さらさら～♪
- ★ 短冊にどんな願いをしましょうか♪
- ★ 『ますます楽しいくるみの木に  
なりますように!』



## イベントのお知らせ

夏休みワークショップ

### 「布ぞうりを作ろう」

7月31日(火)

午前 10:00~12:00

対象：小学生（保護者同伴）  
5組（申込み順）  
参加費：700円（材料費込）  
持ち物：はさみ

健康的でエコな布ぞうりを自分で作ってみませんか。



夏休みの自由研究にもおすすめです！

### 健康講座



## 健康のために必要な口腔ケア

日時：7月27日(金) 午後 1:30~3:00

講師：中井川裕孝院長

あっぶるいーと吉祥寺歯科(吉祥寺本町)

参加費：無料

### 「噛むことの大切さ」

地域の歯医者さんに、噛むことと誤嚥性肺炎との関わりについて等、わかりやすくお話ししていただきます。  
歯科衛生士さんによる実技指導もあります。

健康な生活を続けるためにぜひ聞いておきたい講座です！

### 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



## 七夕のメニュー

7月6日(金)

### 棒棒鶏そうめん 五色なます

彦星と織姫が一度だけ会うことができたという中国の伝説が、奈良時代に日本に伝わり年中行事として定着した七夕。日本では天の川や織姫の織る糸に見立てられ、暑さで食欲が減退するこの時期に七夕の行事食としてそうめんをいただく風習ができたようです。

## くるみガーデン便り

じゃが芋、そら豆を収穫しました！  
新たに、小豆、落花生、枝豆の種を蒔きました。小豆は収穫し「お汁粉」を作って、みなさんと食べることを目標にしています！  
季節のお花～タリア、アガパンサス、ムラサキツクサ、ラベンダーなど。



## プログラム紹介 「絵手紙」

初心者でも参加できます。

道具はこちらでご用意させていただきます。

季節の題材など、自由に、自分らしく、一緒に描いてみませんか。

講師：高平和子先生 石川陽子先生

第2・第4木曜日 午前 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法人ワーカーズどんぐりが運営しています。

