

2018. 8



# くるみの木 NEWS LETTER

テンミリオンハウスくるみの木 / 2018年7月25日発行



夏本番の8月。熱中症は家の中でも要注意！  
コマメな水分補給と室内温度のチェックは怠らないようにしましょう。



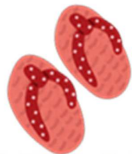
## イベントのお知らせ

### 「布ぞうりを作ろう」

8月2日(木)  
午後 1:30~3:00

健康的でエコな布ぞうりを自分で作ってみましょう！  
どなたでも参加できます。

参加費：700円  
(材料費込)  
持ち物：はさみ



### 介護家族のひろば

8月25日(土)  
10:00~11:30  
20名(申し込み順)  
当日申し込み可  
参加無料

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)

くるみの木は  
「武蔵野いっとき避暑地」です  
暑さしのぎにお立ち寄りください

### 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、武蔵野市在住で概ね65歳以上の方が優先です。



くるみの木

NEWS LETTER

### 季節の献立

8月30日(木)

白身魚ソテー オクラソース  
ゴーヤチャンプル

夏野菜のオクラはβカロチン、カリウムがたっぷり！ネバナバのムチンは疲労を回復させます。  
ゴーヤにはビタミンCが多く、苦み成分が胃腸の粘膜を保護し食欲増進の効果があります。  
今年の夏は猛暑が続くようです。  
夏野菜を沢山食べて夏を乗り切りましょう!!

### くるみガーデン便り

＊マートルのお花が咲きました＊

マートルは、玄関先に緑の葉で元気な姿をみせてくれています。  
梅に似た白い花が咲くのは今だけなのでぜひ見に来てください。



ミディトマトが色づいてきました。  
少しずつですが、ランチでお出ししたいと思います。

### プログラム紹介 手話ソング

手の動きや表情で意志を伝える手話。一度身につければ、新たな出会いやコミュニケーションの輪が広がります。ぜひこの機会に始めませんか。  
「この広い野原いっぱい」「ふじの山」「涙くんさようなら」等 聞き覚えのある曲で練習します。どうぞ手話で表現することの楽しさを味わってください。

講師：小林 道子 先生 毎月 第1・3土曜日 10:00~11:00 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。

