

2018. 11



# くるみの木 NEWS LETTER

テンミリオンハウスくるみの木 / 2018年10月25日発行



立冬が近づき、吹く風に冬の気配を感じます。  
今年の冬も、こまめなうがいや手洗いでしっかりと風邪を予防しましょう！



## イベントのお知らせ

### ミニコンサート

#### アリアと日本の歌

11月15日(木)  
午後 1:30~3:00

参加費：500円 要予約  
(お茶とお菓子付き)

#### ♪曲 目

歌劇《フィガロの結婚》より  
愛の神よ照覧あれ  
手紙の二重唱  
ねむの木の子守歌  
待ちぼうけ 他

### 「語り」発表会

11月24日(土)  
午後 1:00~3:00  
参加費：無料 要予約

くるみの木のプログラム「語り」  
10年の節目の発表会を開催します

#### \*\*\* 演 目 \*\*\*

蜘蛛の糸 芥川龍之介 作  
朝 顔 藤沢周平 作  
他4作品

### 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



11月9日(金)

秋の炊き込みご飯

柿とこんにゃくの白和え

秋の味覚といえば、きのこが挙げられます。「菌活」ブームできのこの効能が注目されているように、食物繊維たっぷり、免疫力の向上が期待されるきのこ、ビタミンAとCが豊富な柿を食べて、これから来る冬の寒さに備えたいですね。

### 「武蔵野市シニア支え合いポイント制度」 をご存知ですか？

65歳以上の市民の介護予防、社会参加等を目的に、高齢者施設などで行った活動に対してポイントを付与し、ギフト券や寄付などに還元する事業です。現在くるみの木でも数名の方が登録しサポーターとして活躍中です！活動するためには制度の説明会に参加の上、登録する必要があります。詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

### プログラム紹介

### 自立生活体操

自立生活体操は一人ひとりの自立度(ADL)にあわせてできる体操です。有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチなどを音楽に合わせて、椅子やボールを使って楽しくおこないます。

自立生活体操で、健康寿命を延ばしましょう！！

講師：勝又・伊藤・前園(自立生活体操公認指導員)



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。

