

## 「シニアふれあいサロンin西門」通信2013年7月号

何としても待ち遠しいのが雨、梅雨の真っ只中にも関わらず東京の水源は葛藤しているとか。成育中の稲作・野菜・果物への影響が心配されている。何はともあれ自然相手の職業の方々にとっては頭の痛い時節でもある。



### 当サロン「ウクレレ&フラダンス」の出番です!

当サロンのウクレレサークル「ニッシモンズ」とフラダンスグループ「フラ・カワイアンズ」の発表会が迫りました。お仲間をお誘い頂き、出演者を声援したいと思います。

日時：平成25年7月18日(木) 13:00~15:00 場所：橋本「サンエールさがみはら」

内容：第一部・ポピュラーハワイアン「小さな竹の橋」「月の夜は」etc,第二部：ウクレレ伴奏で唄いましょう!「青い山脈」「ここに幸あり」etc,第三部：ロマンティックハワイアン「好きだった」南国の夜」etc, 入場料：無料 ㊦ サロン関係の皆様、ご協力下さい!

### 7月の「うたごえサロン」

日時(時間：13:30~16:00)	内容
7月5日(注!第1金曜歌声)	“季節の歌声”と“笑いヨガ”(ピアノ：高橋由香子)
7月26日(第4金曜歌声)	“懐メロ”と“介護予防の話”(アコーディオン：藤澤賢二)
“笑いヨガ”講師：紀平香奈子(鍼灸師)、“介護予防の話”澤田江里子(看護師)	

(注)今月に限りピアノ演奏担当の高橋由香子さんの都合により「第1金曜」になります。

### 7月の「カルチャー教室」

日時	内容
7月1日(月) 13:30~15:00	「フラダンス教室」(自主練習日)
7月2日(火) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
7月5日(金) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
7月8日(月) 10:00~11:30	藤澤賢二さんの「ウクレレ教室」(Dクラス)
7月8日(月) 13:30~16:00	松井守さんの「絵筆教室」(あすなる会)
7月9日(火) 10:30~13:00	中津海堯子さんの「シニア健康料理教室」*レシピ別記
7月9日(火) 13:30~15:00	ずーっと初心者コース「駄洒落「川柳教室」」
7月11日(木) 10:00~15:00	藤澤賢二さんの「ウクレレ教室(A)(B)(C)&ギター教室」
7月12日(金) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
7月16日(火) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
7月19日(金) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
7月19日(金) 13:30~16:00	「健康マージャン教室」放課後クラブ
7月22日(月) 13:30~15:00	「フラダンス教室」(自主練習日)
7月23日(火) 13:30~15:00	ずーっと初心者コース「駄洒落川柳教室」
7月26日(金) 10:00~12:00	佐野肇さんの「健康マージャン教室」
7月29日(月) 10:00~11:30	藤澤賢二さんの「ウクレレ教室」(Dクラス)
7月29日(月) 13:30~16:00	松井守さんの「絵筆教室」(あすなる会)

# サロンの「行事カレンダー」

日	月	火	水	木	金	土
	1 フラダンス教室	2 健康マージャン教室	3 ウクレレ合宿	4 ウクレレ合宿	5 健康マージャン教室 うたごえサロン (笑いヨガ)	6
7	8 ウクレレ教室 (D) 絵筆教室 (あすなろ)	9 シニア健康料理教室 駄洒落「川柳教室」	10 お一人様の「食事会 とお喋りサロン」	11 ウクレレ教室(A)(B) (C)&ギター教室 (午前:FMさがみ)	12 健康マージャン教室	13
14	15 ウクレレ・フラダン ス総練習日	16 健康マージャン教室	17 お一人様の「食事会 とお喋りサロン」	18 ウクレレ・フラの発 表会 (サンエール)	19 健康マージャン教室 麻雀・放課後クラブ	20
21	22 フラダンス教室	23 駄洒落「川柳教室」	24 お一人様の「食事会 とお喋りサロン」	25 ウクレレ自主練習日 *「ウクレレ教室」の 練習は 18 日の本番 に振替ます。	26 健康マージャン教室 うたごえサロン (介護予防の話) ピンコロ会(37回)	27
28	29 ウクレレ教室 (D) 絵筆教室 (あすなろ)	30	31			

▼ \*介護施設「ワタミ相模原」出演 (14:00~15:30)

## 第37回「ピンコロ会」(サロン定例飲み会)のご案内

日時：平成 25 年 7 月 26 日 (金) 17:30~20:00 場所：洋風居酒屋「杉の木」

JR 相模原駅南口出て商店街を右へ、氷川神社に向かい約 100m 右側に看板あり。

(住所：中央区相模原 1-2-7 エス・サルートビル 1F 奥 ☎042-753-5871)

会費：¥2,800- (基本的には飲み放題・歌い放題。今回より¥300 値上げとなります。)

## 「シニア健康料理教室」今月のレシピ

\*当料理教室の特徴は①シニアに優しい健康料理②ガスを使用せず「電子レンジ」のみで調理できる③なるべく簡単に、手っ取り早く作れる、事をコンセプトにしております。

\*今月のレシピ ⇨ ①五目チャーハン②五色ナムル③アサリと白菜のスープ

## “夜の飲み会” に関して

「誕生会」仲間同志の飲み会「歌声」に関しては5名以上で実施しますので事前にサロンお申し出下さい。基本料金は一人¥500-、お好みのドリンク・おつまみはご持参下さい。7月から開始予定ですので、日時はサロンにお問い合わせください。

「シニアふれあいサロン in 西門」 E-mail:sukoyaka.plan@jcom.home.ne.jp

〒252-0231 相模原市中央区相模原 6-19-15 ☎・FAX 042-810-6172

(緊急連絡：阿部携帯 080-1051-8375)