

# 「シニアふれあいサロンin西門」通信2015年9月号

猛暑時の年の紅葉はどんなだろかと、早くも秋の彩（いろどり）に思いを馳せている。15年位前に訪ねた韓国東北部・ソラク山の紅葉の見事さが今も忘れられない。元気なうちにもう一度訪ねてみたい所だ。日本の紅葉にも期待をしながら楽しみに待ちたい。

## 猛暑の中で“食のフリマ”を開催しました！



安全食品の関心が高まってきている折柄、有機野菜の促進を兼ねた、当サロンとしては初めての“食のフリマ”を8/5-6の両日開催しました。当日販売の食材を使用した「料理教室&試食会」も開催し、改めて安全食品の体感をして頂きました。

## 第63回「ピンコロ会」(サロン定例飲み会)のご案内です！

日時：9月17日(木) 17:30-20:00 場所：割烹「あき」 ☎759-1428 (矢部 1-19-3)

会費：女性¥2,000-、男性¥3,000- (唄い放題・飲み放題、但し日本酒・ワインは持参下さい。)

## サロン9月「行事カレンダー」

	月	火	水	木	金	土
		1 健康マーシャン教室	2 ハーモニカ自主練	3 ウクレレ自主練 *ウクレレ連絡会	4 健康マーシャン教室 麻雀放課後クラブ	5
6	7 椅子ヨガ フラダンス教室	8 ハーモニカ教室 川柳教室&チヨイ呑み会	9 お喋りサロン *どなたでもご自由に ご参加ください!	10 ウクレレ教室 ABC 注意!9/11,サンエールにて舞台練習	11 健康マーシャン教室 うたごえサロン 【笑いヨガ:津崎】	12
13	14 椅子ヨガ フラダンス教室	15 健康マーシャン教室	16 ハーモニカ自主練	17 ウクレレ教室ABC (ピンコロ会)	18 健康マーシャン教室 麻雀放課後クラブ	19
20	21 (敬老の日) フラダンス自主練 (ウクレレ合同)	22 (国民の休日)	23 (秋分の日)	24 ウクレレ自主練	25 健康マーシャン教室 うたごえサロン 【健康講座:澤田】	26
27	28 椅子ヨガ	29 健康マーシャン ハーモニカ教室 川柳教室&チヨイ呑み会	30 お喋り屋食会 *屋食は各自ご持参 下さい。	“ALOHA 第3回演奏会 “のお知らせ! 9/26(土) 13:30 開場、14:00 開演 出演「ニッシモンズ&フラ・カワイアンズ」 場所:サンエールさがみはらホール		

【カルチャー教室時間&利用料金】 フラダンス 13:30-15:00¥1,000-、健康マーシャン教室 10:00-12:00¥1,000-、ハーモニカ教室 13:30-15:00¥500-、川柳教室&チヨイ呑み会 15:30-17:00 ¥800-、健康料理教室 10:30-13:00¥1,000- (材料費は実費)、椅子ヨガ 10:00-12:00¥1,000-

## 楽しい「終活セミナー」のお知らせ

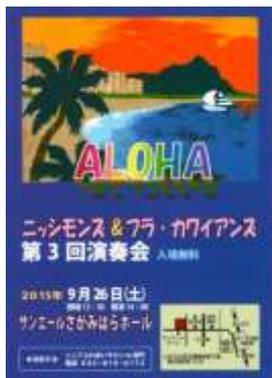
日時：9月20日（日）13:30-16:00 場所：当サロン 費用：¥800-

コーディネーター：重本寿美重行政書士

「事例」を上げながら、実質的な手続き・書き方等を楽しんでいきます。必ずやらなければならない心配事を早く済ませて、気を楽しんで「セカンドライフ」を謳歌しませんか？

拙い阿部の川柳を一句ご披露。 **軽く見る 遺産手続き 遺恨（くい）残し**

## さあ出掛けよう「ALOHA！」第3回演奏会



当サロンの誇る「ニッシモンズ&フラ・カワイアンズ」の“ALOHA”第3回演奏会が近づいて参りました。皆様のご友人にも声をかけて頂き、出演メンバーの日頃の成果をお楽しみください！

日時：9月26日（土）13:30 入場、14:00 開演

場所：サンエールさがみはら

（JR「橋本駅」から徒歩10分、緑区役所の少し先）

入場料は無料です。→ お問い合わせは当サロンまで。

## 毎月2回の「川柳教室」参加の皆様を募集中です！

毎月第2・第4火曜日が定例の「川柳教室」です。「チョイ呑み会」とコラボして、楽しくやっています。

参加費用は何と驚きの¥800-、一度気楽に覗きに來てみて下さい。楽しい仲間が待っています！

### 【駄洒落「川柳教室」8月11日作品からの他薦

猛暑だぞ 特訓の青春（はる） 蘇えり	ラルゴ上山
朝顔に 早く起きろと 励まされ	松井写楽生
検診で 背骨と根性 曲がった	加藤なんもせん兵衛
猛暑より ヨイショをしたい 上さんに	阿部珍竹林
この暑さ 花には水を 俺に酒	清水呆気楽観
蝉しぐれ ジジージジーと うるせいな	松井写楽生
やり残す 事があったか 秋の蝉	ラルゴ上山
墓石に 川柳刻んで バイバイだ	阿部珍竹林
神経痛 天気予報も 当てられる	加藤なんもせん兵衛
暗い過去 侵略お詫びで 揉める月	清水呆気楽観

## 「椅子ヨガ」を始めました！

体の堅い方でも比較的楽に「ヨガ」が体験できます。毎月曜日の午前中に行っております。健康維持のためにも、興味のある方はお問い合わせください。

「シニアふれあいサロン in 西門」（営業時間：毎月曜日～金曜日、10:00-12:00）

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

E-mail: [sukoyaka.plan@jcom.home.ne.jp](mailto:sukoyaka.plan@jcom.home.ne.jp) （緊急連絡：080-1051-8375 阿部携帯）