

「シニアふれあいサロンin西門」通信2015年10月号

サロン開設7年が経過した。日頃ご利用下さった皆様のご協力により、年間利用者数が9/25の推計仮締めで3685名に達する。大量の「団塊世代」が定年退職を迎え、既に古稀に入った事も追い風となっているようだ。“介護と認知症予防”をコンセプトに、「元気で楽しいセカンドライフ」を目指すサロンの使命が、今後も果たし続けられれば、創設者としてこれ以上の喜びはない。本年度も引き続き皆様のご支援をお願い致します。

サロン活動、第7期“社会貢献活動”の報告

①「ウクレレバンド&フラダンス」（サンエールさがみはら）9/26演奏会に200名を無料招待。（写真は昨年度の模様）②国道「相模原警察署」四隅のコーナーに花壇作りボランティアを続けている「FCボランティア」に花苗代を寄贈。③市内「老健施設&デイケア施設」への当サロン「ウクレレバンド」と「ハーモニカバンド」の出演サービス10回ほど。④町内会「比丘口、夏祭り」への当サロン自慢のウクレレバンド演奏&フラダンスが出演し好評を頂きました。



サロン10月「行事カレンダー」

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|----|
| | | | | 1 ウクレレ自主練 | 2 健康マージャン教室 麻雀放課後クラブ | 3 |
| 4 | 5 椅子ヨガ教室 フラダンス教室 | 6 健康マージャン教室 ハーモニカ自主練 | 7 お喋りサロン (昼食は各自持参) | 8 ウクレレ自主練 | 9 うたごえサロン (笑いヨガ：津崎) | 10 |
| 11 | 12 体育の日 | 13 ハーモニカ教室 川柳教室&チョイ呑み会 | 14 健康料理教室 ハーモニカ自主練 | 15 ウクレレ教室 (ABC) *ウクレレ連絡会 | 16 健康マージャン教室 麻雀放課後クラブ | 17 |
| 18 | 19 椅子ヨガ教室 フラダンス教室 | 20 健康マージャン教室 ハーモニカ自主練 | 21 お喋りサロン ハーモニカ自主練 | 22 ウクレレ自主練 | 23 健康マージャン教室 うたごえサロン “ピンコロ会” | 24 |
| 25 | 26 椅子ヨガ教室 | 27 ハーモニカ教室 川柳教室&チョイ呑み会 | 28 お喋りサロン (最近読んだ本の私の読後感：一人10分) | 29 ウクレレ教室 (ABC) | 30 健康マージャン教室 | 31 |

*カルチャー教室時間&利用料金はすぐ裏面をご覧ください。

【カルチャー教室：時間&利用料金】

フラダンス 13:30-15:00 ¥1,000-、健康マージャン教室 10:00-12:00 ¥1,000-、ハーモニカ教室 13:30-15:00 ¥500-、川柳教室&チョイ呑み会 15:30-17:00 ¥800-、健康料理教室 10:30-13:00 ¥1,000-（材料費は実費、試食会のみ参加費は¥500-）、椅子ヨガ教室 10:00-12:00 ¥1,000-

【今月 10/14（水）の健康料理教室のメニュー】

*ショウロンポー、キムチ、春雨の玉子とじ、など。 食事会は 11:30-12:30

“幸運をつかむ姓名判断” 年内無料で実施中！

日時：10-12月迄の日曜日、9:30-12:00（開催日及び予約時間確認の連絡はサロンまで。）

料金：現在「鑑定士免許」取得の最終インターン研修中につき、この期間は無料鑑定を致します。

場所：当サロンにて。 鑑定者：江成総合研究所・江成仁朗氏

楽しく役に立つ、第8回“終活セミナー”のお誘い

日時：11月15日（日）13:30-16:00 場所：当サロン 参加費：¥800-

テーマ：来年から始まる「マイナンバー制」に関する疑問を考える。 講師：行政書士・重本寿美重先生

*セミナー終了後、銘酒「天下無敵」を飲みながら交流会を行います。

*当セミナーでは常時「遺言書の書き方」の指導と、遺産相続の問題点を話し合っております。

「川柳教室」で頭の体操をしませんか？

毎月2回の割で「大脳、特に前頭葉を活性化」する目的で“川柳教室&チョイ呑み会”をセットで交流会を楽しんでおります。「川柳」は俳句のような縛りも無く、日常生活の中から発想した事柄を「5・7・5」字に面白く表現しながら取り組んでおります。恐ろしい「認知症予防」を目指しております。どうか貴方も気楽にご参加下さい。歓迎致します！

【第37回、駄洒落「川柳教室」9月8日作品から勝手に抜粋】

| | |
|--------------------|-----------|
| 情けなや 右向け右の 烏合の衆 | 松井写楽生 |
| パレードは 中国政府の 脅迫状 | ラルゴ上山 |
| 温暖化 猛暑があつて 残暑無し | 清水呆気樂觀 |
| 気のせいか 髪の毛の薄さが 速度増し | 加藤なんもせん兵衛 |
| 演奏会 これが最後と 三回目 | 町田のヒロリン |
| 安保法 「白紙撤回」 待ち望み | 阿部珍竹林 |

「サロン運営維持協力金」協賛のお願い！

10月よりサロン活動は8年目（第8期）に入りました。この地域ではまだ前例の無かった時点でのスタートには運営上の不安ばかりでしたが、皆様方の心温まるご理解により今日を迎えられた事は感慨ひとしおの思いです。サロンの年間収支は何とかほぼ“平衡”状態で推移しておりますが、これもひとえに皆様からの「年会費（維持協力金）」あってのお陰によるものです。願わくは、サロンご利用者全員のご理解を賜り本年も更に一層のご支援をお願い申し上げます。

*別紙配布の「“維持協力金”申込書」に添えてサロンまでお願い致します。（年会費は¥3,000-です。）

第64回“ピンコロ会（サロン定例呑み会）”のご案内

日時：10月23日（金）17:00-19:30 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・ワインは持込持参下さい。）

「シニアふれあいサロン in 西門」（営業時間：毎月曜～金曜日、10:00-17:00）

〒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（緊急連絡：080-1051-8375 阿部携帯）