

シニア交流サロン「すこやか」通信 2016年9月号

体調管理を頑張って猛暑を乗り越えれば「芸術の秋」、心豊かな気分を想像しながら過ごしていきましょう！先日のNHKテレビ「認知症特番」では、重い認知症患者が若い頃に趣味としていたダンスの現場に触れることから記憶と歩行を取り戻していく光景が放映されていた。息子の車で移動する折の自動車ラジオから流れていた「タンゴ」のメロディに反応を示し、息子がその僅かな手指の兆候を見逃さなかった事が切っ掛けとなった現実のドラマであった。人間の音楽や踊りに対する認知予防効果には驚くべき反応がある。私たちがサロンで日々行っているウクレレ・フラダンス・ハーモニカ・歌声教室への自画自賛である。秋のイベントに向けて精を出し頑張っていこう！

第4回「ウクレレ&フラダンス」発表会無料招待へのお誘い！

日時：9月24日（土）14:00-16:00 場所：相模原市立「サンエールさがみはら」

演奏曲目：ハワイアン、映画音楽、みんなで歌いましょう、etc.

名称：「ニッシモンズ&カワイアンズ」第4回コンサート 入場料：無料

問い合わせ：シニア交流サロン「すこやか」代表：阿部携帯 080-1051-8375

9月の特養・デイサービスへのハーモニカ演奏出前サービス

特別養護老人施設「泰政園」 日時：9月10日（土）15:15-15:45

デイサービス「まごころ淵野辺」 日時：9月27日（火）14:00-14:50

「鬼平」をたっぷり楽しむ会

日時：10月1日（土）14:00-16:00 場所：朝日新聞 ASA 清新店3F 定員：30名

木戸銭：¥1,500- 世話人：松井 衛（電話：070-5555-1621）

講師：安部義則（横浜歴史研究会）

ご案内→「鬼平」講和のあと鬼平にまつわる話と、鬼平の組下も味わったであろう「鬼平料理帳」を参考にした手作り料理を味わいながら雑談会を行います。

重ねてサロン移転と名称変更のお知らせ！

通信8月号でご案内しました通り当サロンは西門から移転し、8/1から清新8丁目の「ベルヴィ相模原」1Fで運営を開始しております。今後は地域でシニアに限定せず「多世代交流」を目指した活動を展開していきたいと考えております。引き続き皆様のご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

新名称：シニア交流サロン「すこやか」

新住所：〒相模原市中央区清新8-2-7 ☎ 080-1051-8375（阿部の携帯のみ）

8月の駄洒落「川柳教室」作品

| | |
|--------------------|-----------|
| 健やかに 忘れてしまう 健忘症 | 松井写楽生 |
| 不整脈 四十路過ぎれば 有資格 | 宇野四苦八苦 |
| この猛暑 蝉も路上で 熱中症 | 阿部珍竹林 |
| おかしいな 夏だと言うのに 鯉のほり | ラルゴ上山 |
| 清貧が 自由と心 満たすもと（基礎） | ムヒカ大統領の言行 |

サロン 2016 年 9 月 「行事プログラム」

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---------------|---|----------------|-----------------------|---|----|
| | | | | 1 ウクレレ教室 | 2 健康マージャン教室 麻雀放課後クラブ | 3 |
| 4 | 5 フラダンス教室 | 6 お喋りサロン ハーモニカ教室 川柳教室 & チョイ呑み会 | 7 ハーモニカ自主練 | 8 「ウクレレ教室」 ゲネプロ | 9 健康マージャン教室 うたごえサロン 電子ピアノ：高橋 (笑いヨガ：津崎) | 10 |
| 11 | 12 フラダンス教室 | 13 健康マージャン教室 ハーモニカ自主練 | 14 ハーモニカ自主練 | 15 ウクレレ自主練 | 16 健康マージャン教室 麻雀放課後クラブ | 17 |
| 18 | 19 (敬老の日) | 20 お喋りサロン ハーモニカ教室 川柳教室 & チョイ呑み会 | 21 | 22 (秋分の日) | 23 健康マージャン教室 うたごえサロン アコーディオン：藤沢 (健康講座：澤田) | 24 |
| 25 | 26 | 27 健康マージャン教室 * 淵野辺「まごころ」 ハーモニカ出前 | 28 ハーモニカ自主練 | 29 | 30 | |
| <p>【カルチャー教室：時間 & 利用料金】 健康マージャン教室 10:00-12:00 ¥1,000-、フラダンス教室 13:30-15:30 ¥1,000-、ハーモニカ教室 13:30-15:00 ¥500-、川柳教室 15:30-17:00 ¥500-、ウクレレ教室 10:00-14:00 ¥1,500-、(初心者 12:00-14:00)、うたごえサロン 13:30-16:00 ¥1,000-、カルチャー自主練 ¥300- お喋りサロン ¥300-、上記全てはコーヒー & クッキー付きです。 チョイ呑み会 16:30-18:00 サロン外実費</p> | | | | | | |

“終活セミナー” はこれからが本番です！

奇数隔月に開催しております“終活セミナー”はこれからが本番に入っていきます。より具体的に遺言状の書き方・病气や葬儀の願望などを詰めていきます。決して暗いイメージでなく、間違いなく自分に訪れる問題を、今の元気な内に決めておくことは大切な「生き方」なのです。よりセカンドライフを楽しむための方策でもあるのです。

日時：9月18日(日) 13:30-16:00 場所：当サロン 参加費：¥500-(茶菓子・資料代込)
テーマ：実際に遺言書を書いてみよう！ アドバイザー：行政書士・重本寿美重先生

シニア交流サロン「すこやか」 (毎週火曜・木曜・金曜、運営時間 10:00-16:00)
〒252-0216 相模原市中央区清新 8-2-7 ☎ 080-1051-8375 (阿部携帯)
E-mail : sukoyaka.plan@jcom.home.ne.jp