

## シニア交流サロン「すこやか」通信 2018年3月号

四季のある日本には間違いなく確かな季節が訪れる。特に厳寒のトンネルを抜け出し、まだ目には見えない春の気配が肌に感じられる「ひな祭り」の時期は、寒がりの私にとっては待望の時節でもある。日本中を沸かせた冬季オリンピックも終わり、若者が様々な形で新生する息吹のこのシーズンは、シニアにとっても何かと心楽しい時でもある。シニアの皆さん、外に出掛けましょう！

### あなたのアイデア募集中です！

「シニアライフ“語らいサロン”」新設を模索中です。皆さんも一緒に考えて下さい。当サロンは参加する会員皆様がいいつも主役です。①身内の介護問題②親子関係の有り方③独居生活の緊急事態（病気・事故）に関して④健康維持をどうする⑤長寿を有意義にどう過ごすか⑥趣味を持ち仲間を増やしたい⑦一病息災と薬の問題⑧男も厨房に立つ⑨自宅やお墓の諸問題⑩生き甲斐と社会貢献など、日々の実生活の中の共通問題を一緒に考えていきましょう。取り敢えず参加者が5名位になった時点で、当サロンの月間プログラムに加えていきたいと考えております。下記テスト施行を開催します。

日時：3/13（火）&3/27（火）16:00-17:00 参加費：¥300- 場所：当サロン

### 終活セミナー開催のご案内

開催を重ねてきた当セミナーも、シニアに関する諸問題を毎回到りテーマを変えながら話し合ってきております。今回は当サロンの真裏にある「清新斎場」主催の午前中の“終活セミナー”に参加（10:00-11:30、昼食代¥500-）した後のダブル開催となります。全て家族任せにせず、心身ともに元気な内に出来る事は準備していきましょう。

日時：3月25日（日）13:30-16:00

参加費：¥500- 講師：行政書士・重本寿美重先生 場所：当サロン

\*セミナー終了後、希望者のみでの懇親「チョイ呑み会」を実費にて行います。

### お花見「ピンコロ会」のお知らせ！

たまにはこんな粋な名目での飲み会を、市役所通りの居酒屋での開催は如何ですか？皆さんのご参加をお待ちしております。観桜のあと、春の息吹を堪能しながら共に飲みながら語らい合いませんか？

日時：3月23日（金）17:00-19:00 場所：居酒屋「おむろ」☎042-757-3731

会費：¥4,000-（女性特価¥3,000-）料理&飲み放題付き。希望者は予約下さい！

### 駄洒落「川柳教室」2月の作品発表

寢床でも 熱爛ちびりの 極楽よ  
内閣府 汚れ手法で キズ隠し  
不整脈 付き合い始めて アラフォーに  
微笑みの 五輪外交 渋い顔  
想定外 白根噴火と 栃ノ心  
野菜高 もやしラーメン もやし蕎麦

松井写楽生  
宇野四苦八苦  
阿部珍竹林  
ラルゴ上山  
清水呆気楽観  
〃

## サロン 2018年3月「行事プログラム」

日	月	火	水	木	金	土
		【3月のサロン演奏出前サービス】 ハーモニカG:3/3(土)相模大野「東電デイサービス」 3/23(金)老健施設「とき」		1	2 健康マーじゃん教室 麻雀放課後クラブ	3
4	5 フラダンス教室	6 健康マーじゃん教室 麻雀放課後クラブ ハーモニカ自主練	7 ハーモニカ自主練 (10:00-12:00 小) 英会話教室 (13:30-15:00 小)	8 ウクレレ教室: (練習場所は 矢部に移動)	9 うたごえサロン (健康体操:小栗先生)	10 シニア英会話教室
11	12	13 ハーモニカ教室 川柳教室&チョイ呑み会(併設: シニアライフ“語らいサロン”)	14 子育てママのお喋りサロン (10:00-12:00 小) ハーモニカ初心者 (10:30-12:00 大) ハーモニカ自主練 (13:30-15:00 小)	15	16 健康マーじゃん教室 麻雀放課後クラブ	17
18	19 フラダンス教室	20 健康マーじゃん教室 麻雀放課後クラブ ハーモニカ自主練	21 (春分の日) ハーモニカ自主練	22 ウクレレ教室: (練習場所は 矢部に移動)	23 うたごえサロン (健康講座:澤田) ピンコロ会	24
25 終活セミナー	26	27 ハーモニカ教室 川柳教室&チョイ呑み会(併設: シニアライフ“語らいサロン”)	28 ハーモニカ初心者 (10:30-12:00 小) 英会話教室 (13:30-15:00 小)	29	30 健康マーじゃん教室 麻雀放課後クラブ	31 シニア英会話教室
<p>【カルチャー教室：開催時間&amp;利用料金】健康マーじゃん教室：10:00-12:00 ¥1,000-、フラダンス教室：13:00-15:00 ¥1,000-、ハーモニカ教室：13:30-15:30 (初心者 10:30-12:00 ¥500-、川柳教室：15:30-17:00 ¥500-、ウクレレ教室：13:00-15:00 ¥1,500-、うたごえサロン：13:30-16:00 ¥1,000-、英会話初級コース：13:30-15:00 ¥800-、カルチャー自主練&amp;おしゃべりサロン：随意 ¥300-</p>						

シニア交流サロン「すこやか」 〒262-0216 中央区清新 8-2-7 ベルヴィ相模原1F

\*施設都合により上記「行事プログラム」は途中変更する場合があります。

E-mail : [sukoyaka.plan@icom.home.ne.jp](mailto:sukoyaka.plan@icom.home.ne.jp) 電話 080-1051-8375 (阿部携)