

# 「シニアふれあいサロンin西門」通信2014年8月号

「低栄養は“認知症”を倍増する。」「85歳以上の高齢者は40%以上が“癌と認知症”に侵される。」など公的な発表が続いている。シニア層への恐ろしい警告でもある。人生90年時代、元気な先輩の事例を学び実践する以外にない。当サロンの日常活動の全てが「介護&認知症予防」を目指しております。

## 第3回「サントーフリマ」、真夏ですが開催します！

日時：8月17日（日）10:00～15:00、 場所：「シニアふれあいサロンin西門」

当日参加者への特典：「コーヒー無料サービス」の他、「料理教室実演」を兼ねて、  
¥500で藤野町特産の夏野菜を使用した軽食ランチをご用意します。

フリマ出店者募集中！：10店舗、出店料1店舗（120\*100cm）¥1,000-

申込期限：満席時点又は開催日5日前（8/12）まで。

出店品目：日用雑貨・手作りアクセサリ・衣類・朝摘み新鮮野菜・ケーキ&クッキー等

## 第1回「シニアうたごえinさがみほら」が開催されました！

7/5（土）相模原市立「あじさい会館」において、新宿うたごえ喫茶「ともしび」からベテランの歌手、加藤晴夫氏・小川邦美子さんとピアノ演奏：田口順子さんの3名をお招きして恒例の歌声を開催しました。参加者163名で懐かしい「学生時代」「涙そうそう」「カチュウシャ」「ともだち」など20数曲を元気よく合唱しました。「唄うことはポケ防止に良い」と心療内科のドクターが推奨しております。歌声の前座では当サロンの「ウクレレ演奏&フラダンス」を通して、日常活動の一端をご披露させて頂きました。私達の活動のコンセプトは「介護と認知症予防」です。どうか「シニアのたまり場」の当サロンに気軽に足をお運びください。そして共に「生き甲斐づくり」にご参加ください。



【下記企業各位から今回のイベントへの協賛金を賜りました】

菊屋浦上商事(株)、ピーシーエス(株)、清心幼稚園、(株)ニイヤ、(有)竹田工業、(株)広和産業、(株)サンマルコ、多摩信用金庫相模原支店、(有)小田原屋、けやき綜合法律事務所

## 当サロン「ウクレレG&フラダンスG」発表会

「“夏はやっぱりハワイアン” 一緒に楽しみましょう！」のタイトルで、7/19（土）橋本の「サンエール相模原」にて第2回発表会を開催しました。当日は梅雨時期ながら168名の大勢の皆様にご来場頂き、元気シニアの「ウクレレ演奏とフラダンス」の日頃の練習成果をご披露し、心温まる拍手を頂きました。ご参加頂きました皆様にご挨拶申し上げます。



# サロン2014年8月「行事カレンダー」

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 フラダンス教室	5 健康マージャン教室 手軽な「シニア料理 教室」10時～	6 アクセサリ 教室 お喋り昼食会	7 ウクレレ教室(AB)	8 健康マージャン教室 うたごえサロン (健康講座：“睡眠”)	9 夏祭り
10	11 ギター教室(初級) 絵筆教室	12 ハーモニカ教室 「川柳の会」 & チョイ呑み 会	13 ウクレレ教室(C) お喋り昼食会	14 ウクレレ自主練習日	15 健康マージャン教室 麻雀放課後クラブ	16
17 フリ マ	18 フラダンス教室	19 健康マージャン教室	20 お喋り昼食会	21 ウクレレ教室(AB)	22 健康マージャン教室 うたごえサロン (「笑いヨガ」体 操)	23
24	25 ギター教室(初級) 絵画教室	26 ハーモニカ教室 「川柳の会」 & チョイ呑み 会	27 ウクレレ教室(C) お喋り昼食会	28 ウクレレ自主練習日	29 健康マージャン教室	30
31	【カルチャー時間&参加料金】健康マージャン教室 10:00～12:00¥1,000-、フラダンス教室 13:30～15:00 ¥1,000-、ウクレレ教室 10:00～15:00¥1,500-、ハーモニカ同好会 13:30～15:00¥500-、川柳教室&チ ョイ呑み会¥800-、絵筆教室 13:30～15:30¥1,000-、うたごえサロン 13:00～16:00¥1,000-					

## 駄洒落「川柳教室」7月分迷作の発表

病自慢 葬儀・霊園 OB会 清水呆気楽観  
 梅雨合間 洗濯日和 俺も干そ 松井写楽生  
 頬ずりを したくなるよな 艶画かな ラルゴかみ山  
 オスプレイ 隣の芝(横田・厚木飛行場)へ 飛んで来た 町田のヒロリン  
 ハーモニカ 吹けば入れ歯も ガッタガタ(分かるな～!実感です)加藤なんもせん兵衛  
 妻よりも 長い付き合い 水虫様 木下恐妻太郎  
 目の病 酒が駄目では 面目なし 小泉ジョージ酔照  
 当りくじ 使途に苦慮して 買う姿 (宝くじが当たったら何に使うか悩みつつ) 内藤

## 第50回「ピンコロ会」(サロン定例呑み会)のお知らせ

日時：8月22日(金) 17:30～20:00、場所：矢部1丁目 割烹「あき」 ☎759-1428

会費：女性¥2,000-・男性¥3,000- (飲み放題・歌い放題・ドリンク持込み自由) 要予約

「シニアふれあいサロン in 西門」 (営業時間：平日 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](mailto:sukoyaka.plan@jcom.home.ne.jp) (緊急連絡先：080-1051-8375 阿部携帯)