

# 「シニアふれあいサロンin西門」通信2015年1月号

地球上の生き物で最も従順な動物と言われる“羊”が今年の干支です。人間は他人の忠告やアドバイスはなかなか素直に聞き入れられないもの、ましておや政治家や経営者は、国民の声や社員の意見・顧客の声を素直に聞き入れるには相当な努力を要するのが常のようです。サロンを運営しながら、常々皆様のささやかな要望を極力形にしたいと、年初に思いを強めた次第です。（サロン代表：阿部）

## 2014年「サロンXmasパーティー」盛会に終わる!

12/18（木）恒例の「サロンXmasパーティー」は今までの新記録となる38名の参加を頂き、和やかかつ盛会に終了致しました。ハーモニカ部の初お披露目演奏に始まり、お馴染み加藤氏の手品、西門アンサンブル「三芳よし」（小泉・伊藤・木下・大石さん）グループ演奏での全員合唱、NPO法人「コロレ」吉川君のギター演奏&仲間による手話合唱、そして最後は当サロンの誇るウクレレG「ニッシモンズ」とフラダンスG「カワイアンズ」の演奏と踊りと歌声、更に「ビンゴゲーム」で最高の盛り上げを頂きました。



## 第5回「サロン「サンデーフリマ」」を開催しました!

12/21（日）本年最後の「サンデーフリマ」を開催しました。今回も津久井根小屋で有機野菜に取り組んでいる「清水農園」から新鮮な年末年始用の白菜・人参・青首大根・里芋・ヤーコン等を出店して貰いました。藤野町からはお馴染みの柚子ポン酢「ゆずの尊」を展示販売しました。また、料理講師の土方さんには得意の「ちまき」を作って頂きました。午後からは初めての試みながら、高齢者共通のテーマとして「終活講座」を企画、行政書士：重本寿美重先生の指導で「エンディングノートの書き方」を学びました。



## 好評につき「終活講座」第2弾を開催します!

12/21（日）開催しました「エンディングプランの書き方」講座は、当日参加者の要請により「“終活講座”西門の会」として継続する事に致しました。どんな家族構成の方でも必須の人生の整理を一緒に考えながらまとめていく事は、「セカンドライフをもっと楽しく有意義に過ごす」ために必要である事を実感しました。余り考えすぎないで、自分自身と家族の平安のためにも、是非とも貴方の積極的参加をお勧め致します。

### 「終活講座（エンディングプランの書き方）西門の会」開催のご案内

日時：2015年1月18日（日）13:30～16:00 場所：当サロン

講師：行政書士：重本寿美重先生 費用：¥800-（コーヒー・ケーキ付）

申込：当サロン迄（準備の都合上、事前予約をお願いします。）

# サロン2015年1月「行事カレンダー」

日	月	火	水	木	金	土
				1 (4日迄休み)	2	3
4	5 フラダンス教室	6 健康マージャン教室 ハーモニカ教室 川柳教室 & チョイ呑み会	7 マメばあちゃんの「食べるだけ料理塾」 で“ランチの会” (まかない倶楽部)	8 ウクレレ教室 (ABC)	9 健康マージャン教室 うたごえサロン (津崎さんの「笑いヨガ」)	10
11	12 (成人の日)	13 絵筆教室	14 料理教室&昼食会 (ふろふき大根・玄米粥 浅瀬のチャウダー)	15 ウクレレ自主練習日	16 健康マージャン教室 麻雀放課後クラブ	17
18	19 ギター教室 料理教室 & 昼食会 フラダンス教室	20 健康マージャン教室 ハーモニカ教室 川柳教室 & チョイ呑み会	21 お喋り“ランチの会”	22 ウクレレ教室 (ABC)	23 健康マージャン教室 うたごえサロン (澤田さんの「健康講座」)	24
25	26 ギター教室 絵筆教室	27	28 お喋り“ランチの会” (まかない倶楽部での会食を企画中)	29 ウクレレ自主練習日	30 健康マージャン教室 (夜)ピンコロ会 17:30~20:00 あき	31

【カルチャー時間&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-、ウクレレ教室 (ABC) 10:00~15:00 ¥1,500-、ハーモニカ教室 13:30~15:00 ¥500-、絵筆教室 13:30~15:30 ¥1,000-、川柳教室&チョイ呑み会 15:00~17:00 ¥800-、うたごえサロン 13:30~16:00 ¥1,000-  
料理教室 10:00~13:00 (会食も含む) ¥1,000- : 材料費は実費

## マメばあちゃん絶品の“餃子ランチの会” (まかない倶楽部にて)

日時：1月7日(水) 12:00~14:00 場所：中央1丁目「まかない倶楽部」

会費：¥1,000-、但し5人以上の参加者があった場合。申込サロンまで。

## 第55回「ピンコロ会」(当サロン月例“呑み会”：新年会とします。)

日時：1月30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)

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