

## 「シニアふれあいサロンin西門」通信2015年3月号

▼ 三寒四温 “の季節に入った。明らかな春到来の兆しを感じる。寒さで縮みがちな背筋を真っ直ぐ伸ばして歩きたい。「病は足から、そして姿勢から！」を自分に言い聞かせながら日常生活をしているが、それでも足腰と肩のこりが解れない。嫌な言葉だが、これも老化現象なのだろうか？ 暖かく、そして陽射しの明るい春が待ち遠しい。〈阿部記〉

### “終活セミナー” 参加者募集中です！

日時：3月8日（日）13:30～16:00 会費：¥800-（コーヒー、茶菓子付き）

今回のテーマ：「遺言書」を書いてみよう！ 場所：当サロン

コーディネーター：行政書士・重本寿美重先生

### 春の「ともしび歌声」出前サービスが確定しました！

イベント名：第12回「ともしび歌声 in さがみはら」

日時：5月23日（土）13:30～16:30 場所：相模原市立「あじさい会館」6F

参加費：前売チケット¥1,500-（当日参加費¥1,600-）、チケット販売は当サロンまで。

サロン迄来られない方には郵便局「払込取扱票」を送付致します。又は郵便局備付の同票で受取先口座番号 00260-5-73574 加入者名「シニアふれあいサロン in 西門」でお払込下さい。入金確認後「チケット」を郵送致します。

歌声チラシ：中央区の各公民館・さがみはら市民会館・あじさい会館・さがみはら市民活動サポートセンターには配置中。希望者をご連絡下さい。

使用歌詞：ともしび発行「うたの世界 111」（ブルー表紙）会場でも発売¥320-

\*今回は昨年に引き続き、ともしび専属歌手：小川邦美子さん、アコーディオン演奏はベテランの斉藤隆氏をお呼びしました。どうかお楽しみください。

### サロン維持の為に、あと一息のご支援を！

ご承知の通り当サロンの運営は、皆様の「参加費」と「維持協力金（年会費）」で賄っております。昨年度は56名の維持協力ご支援を賜りましたが、本年は2月現在で37名の登録を頂いております。現状では早晚運営の継続が心配されて参ります。どうか、まだ未登録の方のご理解とご協力をお願い致します。

### 2月の“駄洒落川柳” 憂愁作品

イスラム（ISIS）の 非道なテロに 無力感	ラルゴ上山
金蒔いて 災い招く 安倍外交	阿部珍竹林
驕りかな 勝負に難クセ 「スミマセン」	清水呆気羅観
頭より 尿が途中で 良くキレル	加藤なんもせん兵衛
薬膳と 威張って喰ってる 菜の飯	松井写楽生
あの人と ハワイの浜辺 夢に見る	木下恐妻太郎
出来ました 駄洒落川柳 夢の中	清水呆気羅観
旧友と 交わす挨拶 「生きてたか？」	加藤なんもせん兵衛
花粉飛び 春の近きを 吹聴し（吹きチラシ）	阿部珍竹林
ハーモニカ 腕はさておき シニアの輪	ラルゴ上山

# サロン2015年3月「行事カレンダー」

	月	火	水	木	金	土
1	2 フラダンス	3 健康マーシャン教室 ハーモニカ教室 川柳&チョイ呑み会	4 お喋り昼食会 ハーモニカ教室	5 ウクレレ教室 (AB) ウクレレ教室 (C) (ウクレレG呑み会)	6 健康マーシャン教室 麻雀放課後クラブ	7
8 終活講座	9 ギター教室	10 健康マーシャン教室	11 お喋り昼食会 ハーモニカ教室	12 ウクレレ自主練習日	13 健康マーシャン教室 うたごえサロン (笑いヨガ:津崎)	14
15	16 フラダンス	17 健康マーシャン教室 ハーモニカ教室 川柳&チョイ呑み会	18 健康料理教室 (から揚げ・春雨サラダ) ハーモニカ教室	19 ウクレレ自主練習日	20 健康マーシャン教室 麻雀放課後クラブ	21
22	23 ギター教室	24	25 お喋り昼食会 ハーモニカ教室	26 ウクレレ教室 (AB) ウクレレ教室 (C)	27 うたごえサロン (健康講座:澤田) ピンコロ会	28
29	30	31				

【カルチャー教室の時間&利用料金】フラダンス 13:30~15:00 ¥1,000-、健康マーシャン教室 10:00~12:00 ¥1,000-、ウクレレ(クラスABC) 10:00~15:00、¥1,500-  
ハーモニカ 13:30~15:00 ¥500-、川柳&チョイ呑み会 15:00~17:00 ¥800- (チョイ呑み会のみ¥500-)、健康料理 10:30~13:00 ¥1,000- (材料費は実費負担)  
うたごえサロン 13:30~16:00 ¥1,000-、ギター教室 10:00~14:00 ¥1,500-

## 当サロン演奏グループ「ニッシモンス」出前サービス予定

3月15日(日) 14:00~15:00 施設:ワタミグループ有料老人ホーム「レストヴィラ」

## 第5回「ピンコロ会」(当サロン月例「呑み会」)のお知らせ

日時:3月27日(金) 17:30~20:00 場所:中央1-10-2「まかない倶楽部」

会費:2,000- (ビール・紹興酒・ウーロン茶付き。お好みのドリンクはご持参下さい。)

\*場所・料金については変更する場合がありますので、申込時サロンにご確認ください。

\*会費¥2,500-位で呑み放題付きのお店がありましたらご紹介下さい。

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