

「シニアふれあいサロンin西門」通信2015年11月号

アルビントフラーが数十年前に書いた著書「未来の衝撃」に述べていた一項目を思い出した。
これからの社会では、人間がかって経験したことが無いような情報量を否応なく叩きつけられ、無意識のうちにストレス社会に見舞われると言う内容だったと思う。正に現在は日々処理しきれないような情報量を受け、大きな精神的なショックの中に居ながら、情報過多に侵され続けている事が恐ろしくてならない。社会問題化している「認知症」などに掛かる暇が無ければ「不幸中の幸い」なのだが？

楽しく役に立つ、第8回「終活セミナー」のお誘い！

日時：11月15日（日）13:30-16:00 場所：当サロン 参加費：¥800-（コーヒー・茶菓子代含）
テーマ：来年から始まる「マイナンバー制」に関する疑問を考える。 講師：行政書士・重本寿美重先生
*当セミナーでは毎回「遺言書の書き方」の相談・指導と、遺産相続の問題点を話し合っております。
*今回セミナー終了後、銘酒「天下無敵」を飲みながら交流・懇親会を行います。

第3回「ウクレレ&フラ」演奏会、大盛会で終了！

9月26日（土）当サロンのウクレレG「ニッシモンズ」&フラダンスG「フラ・カワイアンズ」合同の演奏会が192名の参加者をお招きして“サンエールさがみはらホール”で開催しました。平均年齢70歳？とは思えないパワフルな演奏と踊りを披露、日頃の練習成果を発表させて頂きました。特に本年は、ヴァイオリンの斉藤由美子氏との若松夫妻のラウンドダンスのコラボで趣向を加えました。



「西門「ゆみぞう」コンサート」、初めての試みです！

日時：11月25日（水）13:30-16:00 会場：シニアふれあいサロンin西門 参加費：¥500-
「高次脳機能障害」を患ったゆみぞう氏が、好きな音楽を通してご夫妻で幅広く演奏活動を行っております。病気に負けず前向きに生きるお二人の演奏と歌をご一緒しませんか？（申込はサロンまで）
第3部「みんなで歌おうコーナー」では、青葉城恋唄・誰もいない海・神田川・天使の誘惑・襟裳岬・ブルーライトヨコハマ・川の流れるように、などを合唱します。（主催：コミュニティビジネス企業会）

ハーモニカ「西門アンサンブル」が「中央公民館まつり」に出演します！

日時：11月14日（土）出演は夕方の予定 場所：中央公民館
当サロン「ハーモニカ同好会」は現在10名で楽しく、時には過呼吸の辛さを味わいながら練習を積んでおります。誰にでも親しみやすい楽器です。現在会員を募集中です。気楽にご参加ください。

「川柳教室」で頭を柔らかくませんか？

川柳は頭の体操です！堅くなった大腦を柔軟にする事は「認知症予防」の働きをしてくれます。

【第38回 駄洒落「川柳教室」10月13日の作品から】

アルプスに 登ったおじさん ハイジジイ（高齢者？）	加藤なんもせん兵衛
塩作り ふるさと創生 辛口で（朝ドラ、能登の古式塩製法）	ラルゴ上山
綺麗ごと 並べる政治 夢おくれ（現実的な“夢”述べて！）	阿部珍竹林
なまなかに 出来ぬものぞよ 迷川柳（なまなか：簡単には）	松井写楽生
願いごと 控えています 「神無月」（神無月：10月）	清水呆気楽観
世はなさけ ローカル線に 乗ってみる（他誌から抜粋）	福島県：青野哲彦氏

サロン11月「行事カレンダー」

日	月	火	水	木	金	土
1	2 椅子ヨガ フラダンス教室	3 (文化の日)	4 健康料理教室 ハーモニカ自主練	5 ウクレレ教室 *ウクレレ連絡会	6 健康マーじゃん教室 麻雀放課後クラブ	7
8	9 椅子ヨガ	10 健康マーじゃん教室 ハーモニカ教室 川柳教室&チョイ 呑み会	11 ハーモニカ自主練	12 ウクレレ自主練	13 健康マーじゃん教室 うたごえサロン (笑いヨガ：津崎)	14
15	16 椅子ヨガ フラダンス教室	17	18 ハーモニカ自主練	19 ウクレレ教室	20 健康マーじゃん教室 麻雀放課後クラブ	21
22	23 憲法記念の日	24 健康マーじゃん教室 ハーモニカ教室 川柳教室&チョイ 呑み会	25 「ゆみぞう」 コンサート	26 ウクレレ自主練	27 健康マーじゃん教室 うたごえサロン 【健康講座：澤田】 第65回ピンコロ会	28
29	30 椅子ヨガ	【カルチャー教室：時間&利用料】健康マーじゃん 10:00-12:00¥1,500-、フラダンス 13:30-15:00¥1,000-、ハーモニカ 13:30-15:00¥500-、川柳教室&チョイ呑み会 15:30-17:00¥800-、健康料理 10:30-13:00¥1,000-、(材料費は実費、試食は¥500-)、椅子ヨガ 10:00-12:00¥1,000-、ウクレレ&ハーモニカ自主練及び「お喋りサロン」は¥300-。				

*11/4(水)「健康料理教室」メニュー：烏賊と里芋の煮ころがし・焼き芋・いきなりパスタ他。

今年も盛大に“Xmasパーティー”やります！

日時：12月18日(金) 14:00~18:00 会場：「当サロン」又は「西門プラザ」3F ホール

会費：女性¥2,500-、男性¥3,000- (特典：サロン年会費登録者は¥500-引きです！)

出し物：ウクレレチーム「ニッシモンズ」演奏、フラダンスチーム「フラ・カワイアンズ」の踊り、ハーモニカバンド「西門アンサンブル」の演奏、木下氏&小泉氏のギター演奏、加藤氏の「マジックショー」皆で歌おう「うたごえサロン」、川柳&絵画展の併設も検討中です。*当日は各部門で料理一品持ち寄りを準備頂ければ大変助かります。*恒例の「ピンゴゲーム」をパーティーのフィナーレとします！

特別企画：当日午前中「麻雀大会」(10:00-13:00)、パーティーでは「おでんコーナー」検討中。

“幸運を掴む「姓名判断」”年内無料で実施中！

日時：11月1,15,29の日曜、10~12時、当サロンにて。 料金：現在「鑑定士免状」取得の最終インターン研修中につき、この期間に限り無料鑑定を致します。 鑑定者：江成総合研究所・江成仁朗氏

第65回“ピンコロ会(サロン定例呑み会)”のご案内

日時：11月27日(金) 17:00-19:30 場所：割烹「あき」☎759-1428(矢部1-19-3)

会費：女性¥2,000-、男性¥3,000- (飲み放題?、歌い放題、日本酒パックはサロンで持参します。)

「シニアふれあいサロン in 西門」

(営業時間：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

(緊急連絡：080-1051-8375 阿部携帯)