

シニア交流サロン「すこやか」通信 2017年5月号

長い冬のトンネルを抜け、遅咲きの桜が池辺に花筏を浮かべたと思ったら、時は既に新緑の季節を迎えました。一年で最も心洗われる時期でもあります。先日のNHKスペシャル「脳、若返りの秘策」で、外に親しい友人が複数いる人は、家に籠っている人に比べて認知症にかかる割合が半減する調査結果を発表しておりました。日常的にお喋りや運動・趣味を多く実行している人には認知症にならない脳活性の強い働きがあるようです。また、毎日「緑茶」を愛飲する人にも同じような結果があるようですのでお試しください。

“地域市民の交流イベント” 開催のご案内

前号でお知らせしました標記イベントの開催が正式に決定し、実行準備段階に入りました。当サロンが現在のベルヴィ相模原に引っ越して8か月が経過、直後より施設前に大きく掲げられていた「三世代交流センター」の看板が気にかかっておりましたが、当サロンの今後の目標としていた「多世代交流」の意向と、施設代表の意見が合意し今回イベントの提案実現に至りました。心地よい新緑の季節、動か多くの皆様にお出かけ頂きたいと盛り沢山の企画でお待ち申し上げております。

日時：2017年5月21日（日）9:00-14:00

場所：社会福祉法人：相模福祉村「三世代交流センター」（ベルヴィ相模原 1F）

【当日の催し物】

- ① 朝市「泥付き新鮮野菜の販売」地元：宮田農園の有機野菜、¥100均一の予定。
9:00-11:00（売り切れ次第終了となります。）
- ② 衣類・日用雑貨品・手作りアクセサリーの「サンデーフリマ」10:00-14:00
- ③ こども遊び広場→「竹とんぼ作り」9:00-11:00、「紙芝居の実演」11:00-11:40
「折り紙&お絵描き」10:00-14:00
*「竹とんぼ作り」参加者は材料実費として¥100-、その他は無料です。
- ④ 100円カレー（こども優先、但し先着100食）
- ④ 名物、相模福祉村グループ照手：「じゃが男」のコロッケ販売

【協力グループ】

*中央5丁目シニア婦人グループ「カーネーション」、*中央3丁目老人クラブ「楽ゆう会」*清新7丁目レディースクラブ「柴胡」、相模福祉村グループ「照手」・「自立支援事業所」*シニア交流サロン「すこやか」

センター隣接の自治会（中央1・4・5丁目、小町通り、清新7・8丁目）

駄洒落「川柳教室」4月の先品発表

「独身税」	新設すれば	早婚に	宇野四苦八苦
不条理を	川柳に詠む	虚しさよ	ラルゴ上山
サプリより	質素和食で	健康だよ	阿部珍竹林
スーパーで	夫がカートで	妻を追う	かとちゃん
喜寿過ぎて	花粉デビューとは	情けなや	清水呆気楽観

サロン 2017 年 5 月「行事プログラム」

日	月	火	水	木	金	土
	1 フラダンス教室	2 健康マーじゃん教室	3 (憲法記念日)	4 (みどりの日)	5 (こどもの日)	6
7	8 フラダンス自主練 「地域市民の交流 イベント」打合せ	9 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	10 お喋りサロン ハーモニカ自主練	11 英会話教室 ウクレレ教室	12 健康マーじゃん教室 うたごえサロン (笑いヨガ：津崎) 演奏：ハーモニカ G	13
14 就活 セミ ナー	15 フラダンス教室	16 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	17 お喋りサロン (ハーモニカ出 前：泰政園)	18 英会話教室 ウクレレ自主練	19 健康マーじゃん教室 麻雀放課後クラブ	20
21	22 フラダンス自主練	23 健康マーじゃん教室 ハーモニカ教室	24 ハーモニカ初心者 ハーモニカ自主練	25 (ウクレレ G 合宿 ：大島・清流の里)	26 健康マーじゃん教室 うたごえサロン (健康講座：澤田) ピンコロ会	27
28	29 フラダンス自主練	30 健康マーじゃん教室 ハーモニカ自主練	31 ハーモニカ初心者 (ハーモニカ G 出 前：ツクイ矢部)			

【カルチャー教室：開催時間&使用料金】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 13:30-15:00 ¥500-、川柳教室 15:30-16:30 ¥500-、ウクレレ教室（初心者含む）10:30-15:00 ¥1,500-、うたごえサロン 13:30-16:00 英会話教室 10:30-12:30 ¥600-、カルチャー自主練&お喋りサロン ¥300-

*「チョイ呑み会」と「ピンコロ会」はサロン外で実費にて開催。

【5月のサロン演奏出前サービス】

ハーモニカグループ：5/7（日）ケアパートナー、5/12（金）シニア交流サロン・すこやか「うたごえサロン」、5/17（水）特養ホーム「泰政園」、5/21（日）三世代交流センター「地域市民の交流イベント」ハーモニカ G デモンストレーション、5/31（水）ツクイサンシャイン矢部

「終活セミナー」遺言・葬儀実務作業に入ります！

日時：5月14日（日）13:30-16:00 場所：当サロン 参加費：¥500-

コーディネーター：行政書士・重本寿美重先生 *終了後、恒例の「チョイ呑み会」

シニア交流サロン「すこやか」（サロン運営日時は、上記「プログラム」の通りです。）

〒252-0216 相模原市中央区中央 8-2-7 ベルヴィ相模原 1F

E-mail：sukoyaka.plan@jcom.home.ne.jp ☎080-1051-8375（阿部携帯）