

げんきサロン・みずき野

たより 63号 (平成28年10月)

10月の予定

		月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第2週	日	10月3日	10月5日	10月6日	10月7日
	午前	健康マージャン	いきいきヘルス体操	いきいきヘルス体操	絵手紙 講師:茂木
	昼	いきいきヘルス体操	/	/	簡単クッキング ごちそうさん 講師:川名
午後	健康マージャン				
第3週	日	10月11日(振替)	10月12日	10月13日	10月14日
	午前	健康マージャン	いきいきヘルス体操	いきいきヘルス体操	俳句 講師:小鷲
	昼	いきいきヘルス体操	茶道教室 講師:岡島	囲碁	/
午後	健康マージャン				
第4週	日	10月17日	10月19日	10月20日	10月21日
	午前	健康マージャン	いきいきヘルス体操	いきいきヘルス体操	音楽 講師:横島
	昼	いきいきヘルス体操	/	お弁当買い出しします 朗読会	輪投げ
午後	健康マージャン				
第5週	日	10月24日	10月26日	10月27日	10月28日
	午前	健康マージャン	いきいきヘルス体操	いきいきヘルス体操	習字 講師:鈴木
	昼	いきいきヘルス体操	椅子に座って行う ヨガ教室 講師:羽田	囲碁	ふれあい 給食会
午後	健康マージャン				
第6週	日	10月31日	サロン会場は郷州小学校一階西側余裕教室です。 参加者は随時受付けています。60歳以上、ご自分で会場においてになれる方。 開催時間 午前:10:00~12:00 午後:13:00~15:00 電話番号:0297-48-6674(開催時間中)		
	午前	健康マージャン			
	昼	いきいきヘルス体操			
	午後	健康マージャン			

運営: NPO 法人明日のみずき野を考える会
守谷市保健福祉部介護福祉課・高齢福祉G
協力: 守谷市社会福祉協議会

「げんきサロン遠足」のご案内

今年は龍神橋・花貫溪谷(散策)と鶴の岬での昼食を実施いたします。

バンジージャンプで名を馳せた龍神大吊り橋や、花貫溪谷での軽い散策など美しい景色を眺めながらのゆったりした時間を過ごします。昼食は「国民宿舎鶴の岬」で雄大な太平洋の水平線を見ての食事です。帰途、吉田正音楽記念館の見学、那珂湊おさかな市場での買物も予定しています。

サロンにまだ参加されていらっしゃらない方も大歓迎です。
実施日時・・・10/25(火) 費用・・・5,000円
申し込み・・・げんきサロンみずき野(電話でも可)



(大村)

「ヨガ療法教室」のお知らせ

9/28(水)13時より、椅子に座って出来る簡単「ヨガ療法教室」の体験会を開催します。

ヨガは様々な生活習慣病、認知症等の予防効果が期待できる療法です。評判が良ければ毎月定期開催する予定です。

(松村)

私のふるさと

坂内きよ子

生まれは東京の本所(錦糸町界限)で、六歳の時に店は深川毛利町電車通りへ移転しました。

氏神は亀戸天神様で、例祭には町内総出で、私も腹掛半纏に化粧され大太鼓の山車を引きました。

家業は祖父、父が盆提灯、旗等を扱い、祭り、高張り、小田原の紙面は家紋と字入れ、絵馬額には依頼人の願いの絵柄を型紙に切り抜き仕上げていました。

正月は凧の糸目を手伝わされました。この頃に駅前の原っぱが江東楽天地に様変わりしていきます。

やがて、大東亜戦争になり、私は学徒動員、叔父ふたりは出征、家は強制疎開で取り壊され、弟妹は学童疎開、空襲では二度の焼失、祖母焼死、父死去しました。

母子で栃木に二回転居、玉音放送は岩船で聞きました。

時は移り、昨年暮れ健康診断を受け、健康を保つことに努める昨今です。

