

# げんきサロン・みずき野

たより 78号 (平成30年1月)

1月の予定

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
第1週	日	1月1日	1月3日	1月4日	1月5日
	午前	冬休み	冬休み	冬休み	冬休み
	昼				
	午後				
第2週	日	1月8日	1月10日	1月11日	1月12日
	午前	冬休み	いきいきヘル体操 インストラクター浅沼	いきいきヘル体操 インストラクター小林	俳句 講師:小鷲
	昼		お買い物 西友 担当:岡島	囲碁	★簡単クッキング ごちそうさん 講師:川名
	午後				
第3週	日	1月15日	1月17日	1月18日	1月19日
	午前	健康マーじゃん	いきいきヘル体操 インストラクター浅沼	いきいきヘル体操 インストラクター小林	音楽 講師:青木
	昼	いきいきヘル体操	お買い物 カスミ(イオンタウン) 担当:小林保	輪投げ	
	午後	健康マーじゃん			
第4週	日	1月22日	1月24日	1月25日	1月26日
	午前	健康マーじゃん	いきいきヘル体操 インストラクター浅沼	いきいきヘル体操	習字 講師:鈴木
	昼	いきいきヘル体操	お買い物:ジャパネット 担当:松村		
	午後	健康マーじゃん	ヨーガ療法 講師:羽田	★ふれあい給食会	
第5週	日	1月29日	1月31日		
	午前	健康マーじゃん	お休み		
	昼	いきいきヘル体操			
	午後	健康マーじゃん			

げんきサロン運営時間  
午前の部 10:00~12:00  
午後の部 13:00~15:00

主催: 守谷市保健福祉部介護福祉課  
運営: NPO法人 明日のみずき野を考える会  
運営協力: 守谷市社会福祉協議会みずき野支部

げんきサロンへの参加申し込みは いつでも受け付けています(無料)  
★はご参加頂くのに別途申し込みが必要です(有料)  
詳しくは担当スタッフにお尋ねください。

## 《げんきサロンの大掃除》

恒例のサロンの大掃除が11月20日、12月14日の2回にわたって行われました。  
この1年で汚れた戸棚も床もガラスもさっぱりとして新しい年を迎えます。  
たくさんの皆さんのサロンへのご参加をお待ちしています。



## 《ハンドベルの「きよしこの夜」》

12月17日、げんきサロンの音楽講座のハンドベルのチームが 談話室花みずきに出演しました。子供たちにも一緒に参加してもらい 大きな拍手をもらいました。



## 私のふるさと

中里加津江

ふるさとと言えば、山形、福島、新潟等々田舎のある人は羨ましいです。私は東京の江東区の大島(おおじま)というところで生まれました。5、6歳の頃の日々は、空襲警報のたびに、防空壕に入ったり出たり繰り返してました。72年前の3月10日は東京大空襲があり、下町が全滅でした。火の粉が飛び散る真夜中母、兄、弟、祖母、私の5人は風に向かって逃げ惑い、祖母の手をしっかりとつかんでいたことを思い出します。次の日亀戸駅のガード下には、真っ黒になった死体の山、悲惨でした。戦争は失うものばかり、今の子供達には味合わせたくありません。

ふるさとの今は、高層マンションが建ち、スーパーがあり地下鉄新宿線が走り素敵になりました。物事に関わり、前向きに捉え、これまでとこれからも大切に歩みたいと思います。何処まで歩いていけるかなー。





