

げんきサロン・みずき野

たより 58号 (平成28年5月)

5月の予定

		月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1週	日	5月2日	5月4日	5月5日	5月6日
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	みどりの日	こどもの日	絵手紙 講師 貝塚・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2週	日	5月9日	5月11日	5月12日	5月13日
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	いきいきヘルス体操 全身ストレッチ・肩こり腰離脱	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	お弁当買い出しします		
第3週	日	5月16日	5月18日	5月19日	5月20日
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	いきいきヘルス体操 全身ストレッチ・肩こり腰離脱	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			11:15~ 夢っころば交歓
第4週	日	5月23日	5月25日	5月26日	5月27日
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	いきいきヘルス体操 全身ストレッチ・肩こり腰離脱	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			ふれあい給食会
第5週	日	5月30日	《ご案内》		
	午前	健康マージャン 初心者歓迎	会場は郷州小学校一階西側の余裕教室です。 参加者随時受付け。60歳以上、ご自分で会場においで になれる方が対象。		
	昼	いきいきヘルス体操	開催時間；10：00～12：00 13：00～15：00 会場電話番号；0297-48-6674（開催時間中）		

主催：守谷市保健福祉部介護福祉課
運営：NPO 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

茶道教室のご案内

げんきサロンにおきまして6月から新たに茶道教室が始まります。
お茶の先生のご指導により、美味しいお茶（薄茶）の点て方を学び、お茶



席に出て困らないお茶の所作を身に付ける
良い機会になると思います。
開催は、毎月第2週の水曜日午後、一回2時
間です。
お茶とお菓子の費用として、毎回500円か
かります。
教室のご参加を希望される方は下記の連絡
先にご連絡をお願いします。

(新田 徹)

連絡先：新田 (0297-37-5169)

私のふるさと

村石 トク

栃木県安蘇郡田沼町、今でいうと佐野市の北
西、山に囲まれた閑馬という村で育ちました。
家は煙草農家で三男五女の子沢山、私は三女
でした。

家の周囲は屋敷林で竹・柿・栗、秋にはどん
ぐりだらけになる檜の木、庭にはお稲荷さん
もありました。養蚕もしていて桑の葉を与え
るのは子供たちの仕事、「おこさん」と呼んで
大切に育てました。

遊びといえば野山を駆け回り、夏には川遊びです。おやつに菓子なんて無く、
麦を炒って砂糖をかけた物がごちそう。他には茹でたお芋や庭になる柿や栗、
桑の実など。

自然だけはたっぷりある環境でしたが、そんな生活が健康な体を作り、こう
して94歳まで長生きができていたのでしょうか。

(談)

