

5月の地域情報 (サロン・子育てなど)

	名称・会場	日程	内容
サロン (介護予防・健康づくり)	高齢者 いきいきふれあいセンター (つるせ台公園向かい)	毎週月～金曜日 午前10時～午後4時半	ホッと安心健康相談 5/27(水) 午後1時半～3時半
	いきいきサロンせきざわ 関沢集会所	毎週月、木曜日(2部制) 午前10時～11時、11時～正午	パワーアップ体操 問合せ: 252-0830
	高齢者ひろば 鶴瀬西交流センター	5/11(月) 午前10時～11時半	健康増進センター健康相談、 血圧測定、柔軟体操ほか
	サロンおきがるに 鶴瀬西3丁目東集会所	5/14(木) 午後1時半～3時半	おしゃべりや歌、ゲーム など
	5/19(火) 午後1時～3時	絵画や折り紙が好きな方、 一緒に楽しく過ごしましょう。	
子育て ・ 教 養	ぴっぴのひろば 鶴瀬西交流センター 	【午前9時～正午】 1・7・8・11・12・13・ 14・19・20・21・22・ 25・26・27・28	大きく変わったかな【予約制】 5/25(月) 午前10時～11時半
		【午後1時～4時半】 1・7・8・11・12・14・ 15・19・20・21・22・ 25・26・27・28	詳しくはふじみkids通信、 市ホームページをご覧ください。 問合せ: 251-3005 (子育て支援センター)
	子育てサロン☆ ミッキークラブ 鶴瀬西3丁目東集会所	5/12(火)、5/26(火) 午前10時～正午	親子で体操や本読みをしま しょう! 親子1組100円 問合せ: 090-4064-9515(川井)
	つるせ台ひろば つるせ台小学校	5/9(土) 午前10時～11時半	卓球・グラウンドゴルフ等
	関沢キッズクラブ 関沢小学校 校庭	5/9(土) 午前10時～11時半	みんなで楽しく遊ぼう! ※詳しくは学校から配布される チラシをご覧ください。
	映画会 図書館鶴瀬西分館	5/2(土) 午後2時～	一般向け ピア まちをつなぐもの
	おはなし会 図書館鶴瀬西分館	5/13(水)、5/17(日) 乳幼児対象: 両日午前11時～ 幼児・小学生対象: 5/17(日) 午後3時～	絵本・紙芝居など 問合せ: 252-5945

西交流センターからお知らせ

唄とおはなしのサロン

日時: 5/13(水) 午後1時半～3時  
会場: 集会室(申込不要・無料)  
内容: オカリナやハーモニカの伴奏で歌ったり、お話ししたりしましょう。  
定員: 30人(先着順)  
協力: 回想法継続会(申込不要・無料)

パソコン相談室

日時: 火曜日 午前10時～11時半  
5/12、5/19、5/26、  
会場: 集会室(申込不要・無料)  
定員: 20人(先着順)  
内容: 初心者のためのパソコン相談です。

おもちゃクリニック

日時: 5/24(日) 午後1時～4時  
※受付3時まで  
会場: リサイクルプラザ(利梁館)  
主催: おもちゃクリニックふじみ

かみしばい広場

日時: 5/15(金) 午前11時～11時40分  
会場: 集会室(申込不要・無料)  
定員: 20人程度

抽選予約、休館日について

★8月分の予約の流れ★

- ①抽選予約申込期間 5/15(金)～31(日)
- ②コンピューターによる自動抽選 6/1(月)
- ③抽選結果の確認期間 6/1(月)～4(木)
- ④窓口受付開始 6/5(金)午前9時～
- ⑤インターネット仮予約受付開始 6/6(土)

★休館日★

5/18(月) 第3月曜日

★☆☆ あとがき ☆☆☆

私は高齢者の仲間入りをしてから随分日が経ちました。健康には特に気を使い街を歩く時には商店のガラスに映る自分の姿勢をチェック、腰が曲がっていないか背中が丸まっているか自戒の意味を込め注意しています。

日常続けているもう一件は、ラジオ体操のような「私流の体操」です。毎朝起床してすぐ、その時々のテレビ番組を見ながら約15分、特に関節を和らげる体操をします。そして就寝前には軽く「この場歩き」をし歩数計の数字を上げて楽しんでいきます。

最近では老化現象で皆さんに迷惑をかけているのではと気になっていますが、人生いくつになっても楽しくすごせればと考え、それを目指して70歳を過ぎてから趣味として楽器を始めました。それが今、大当たりで技術的には低レベルですが、地域のサロンやティサービスなどから声をかけていただき毎度演奏を楽しんでいます。そして仲間にも恵まれ、積極的に行動してきたことがよい結果になり、これからも健康に注意しながら楽しみたいと思っています。

(萩原)



最近勉強中のカホン (萩原作)