

9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 9/29 (月) 午後1時半～3時半 |
| | いきいきサロン関沢 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 |
| | いきいきサロン関沢 関沢集会所 | 9/8 (月) 午前10時～11時半 | 高齢者安心相談センター講話 柔軟体操、脳トレ、歌 |
| | 高齢者ひろば 鶴瀬西交流センター | 9/16 (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。 |
| | サロンおきがるに 鶴瀬西3丁目東集会所 | 9/11 (木) 午後1時半～3時半 | おしゃべりや歌、ゲームなど |
| 子育て・教育 | ぴっぴのひろば 鶴瀬西交流センター  | 午前9時～正午 9月: 1・2・3・4・5・8・9・10・11・12・16・17・18・19・22・24・25・26・29 午後1時～4時半 9月: 1・2・3・4・5・8・9・11・12・16・17・18・22・24・25・26 | ☆大きくなったかな (予約制) 9/22 (月) 午前10時～11時半 詳しくはふじみkids通信、ホームページをご覧ください。 (子育て支援センター主催) 問合せ: 251-3005 |
| | 子育てサロン☆ ミッキークラブ 鶴瀬西3丁目東集会所 | 9/9 (火)、9/30 (火) 午前10時～12時 | 親子で一緒に体操をしたり本読みをしたりしましょう 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 | 9/6 (土) 午前10時～11時半 | ふわもちスライム作り、その他 |
| | 関沢キッズクラブ 関沢小学校体育館 | 9/13 (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 | 9/6 (土) 午後2時～ 対象: 一般 | ミステリアス・ピカソ 天才の秘密 |
| | おはなし会 図書館鶴瀬西分館 | 9/10 (水)、9/21 (日) 午前11時～: 乳幼児対象 9/21 (日) 午後3時～: 幼児・小学生対象 | 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

「唄とお話しのサロン」

日時: 9/3 (水) 午後1時半～3時
会場: 集会室
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
9/2、9、16、30
会場: 集会室 申込不要 無料
定員: 20人 (先着順)

おもちゃクリニック

日時: 9/28 (日) 午後1時～4時
※受付3時まで
会場: 市民活動室
主催: おもちゃクリニックふじみ 無料

かみしばい広場

日時: 9/19 (金) 午前11時～11時40分
会場: 公園側玄関先または集会室
定員: 20人程度 申込不要 無料

施設の利用について

☆休館日☆ 9/15 (第3月曜日)

紙芝居講座 (全2回)

日時: 9/9 (火)、9/16 (火)
両日とも午後1時半から4時
会場: 鶴瀬西交流センター講座室
講師: 中村ルミ子氏 (紙芝居作家・実演家)
定員: 20人 参加費無料 応募多数は抽選
申込: 8/25 (月)～9/5 (金)
※直接又は電話で申込

回想法講座 (全2回)

日時: 10/7 (火)、10/14 (火)
両日とも午後1時半から4時半
会場: 鶴瀬西交流センター講座室
講師: 萩原裕子氏 (埼玉医大臨床心理士)
定員: 30人 (先着順) 参加費無料
申込: 9/17 (水)～10/3 (金)
※直接又は電話で申込

★ ★ あとがき ★ ★

フレイルを予防するには「栄養 (食・口腔機能)」「運動」「社会参加」の3つのポイントをおさえて取り組むことが大切です。

「サロンおきがるに」は、身近なところで気楽に集まれる交流や仲間づくりの場です。毎月第2木曜日午後1時半から3時半まで開催しており、誰でも気軽に参加できます。健康体操で体を動かし、

自慢の喉を披露するカラオケや懐かしの歌をみんなで合唱したり、おしゃべりしたりと楽しい時間を過ごします。「毎回参加するのを楽しみにしている」「楽しかった」など明るい声が聞こえてきます。

歳を重ねると新しく友だちや知り合いを作るのは難しくなるので、サロンを通して知り合いが増えて人との交流が生まれ地域社会とつながることはとても大切だと思います。また、鶴瀬西・関沢地域ではいろいろなサロン (介護予防・健康づくり) やパワーアップ体操を行っています。参加してはいかがでしょう。

人生100年時代、フレイル予防をして健康で元気に楽しく過ごしていければと思っています。

(井之川)

