



たまさぽ ニュース(293号)

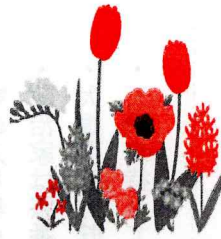
〈2024年2月号〉

住所 多摩市落合 4-8-1-105 落合団地商店街

TEL/FAX 事務所&ひろば「いーち」 042-338-3303

<http://www.tamasapo.org/>

Email:tamasapo@nifty.com



フヨウ

2月のカレンダー(発行責任者 井口操子) 下記表中の会に初めて参加希望の方はご連絡下さい

日	月	火	水	木	金	土
◎パソコン広場 (いーちパソコン教室・随時受付中) 月～金曜日 10:00～16:00			◎パソコンドクター パソコンのお悩み・トラブルの解決相談 桜ヶ丘関戸公民館 7F の相談は活動中です。		健康体操 (10:15～) 理事会 (14:00～)	
4	5 筆字の会 (10:00～) ピアノ教室 (16:00～)	6 パッチワーク (13:30～)	7 昼食会 りーふあーと (13:30～)	8 編み物 (13:30～)	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日 「いーち」はお休みです	13 ハーブ練習 (10:00～)	14 昼食会 折り紙の集い (13:30～)	15 陶芸教室 (10:00～) なるみ Day (13:00～)	16 健康体操 (10:15～) 和紙ちぎり絵 (13:00～)	17
18 ウォーキング	19 筆字の会 (10:00～) 俳句の会 (13:30～) ピアノ教室 (16:00～)	20 パッチワーク (13:30～) 美容相談 (13:00～)	21 昼食会 長寿を楽しむ会 淵野先生ご講演 (13:30～15:00)	22	23 天皇誕生日 「いーち」はお休みです	24 歌の会 (14:00～)
25	26	27 ハーブ練習 (10:00～)	28 昼食会 共働学舎販売 (12:30～)	29		

2024年2月

福は内、鬼は外」で豆まきをする節分は冬季か春季かという質問の正解は冬季。しかし、翌日が立春なのですでに春の濃い冬季と言えます。昨年末、岩手県の方から新巻鮭をいただき、その時の話には北海道でしか捕れない。今はのどぐろ、ふぐなどをみかけると伺い驚きました。地球温暖化の影響で海面下では物理的な変化がおきていたのです。新年早々の能登半島の悲惨な震災など森羅万象は止まることなく動いているということでしょうか。

人それぞれの日常生活もさまざまな出来事に充ちて、こうした生活に無関心、無頓着というわけには参りませんが、変わることはない人の心のあたたかさ、思いやりは「いーち」の24年間を貫いてきたように思います。皆様自身の健康第一はもとより、世代を超えたふれあいを大切にして参りたいと、しみじみと日々をふり返ったのでした。

【介護支援専門員の淵野先生ご講演】 (長寿をたのしむ会)

「年をとっても自分らしく家で暮らしたい」という方が75%あるという統計から、今回の勉強会では(病気や障害があってもご自宅で過ごせる方法、在宅でのお看取りのご相談)にもお詳しいという、30年以上に渡り多摩市の高齢者医療に従事していらっしゃる淵野純子先生からお話をお聞きできることになりました。

水曜食事会のあとです。どうぞ、気軽にご参加下さいませ。

日時:2024年2月21日(水曜日)13:30～15:00

場所:多摩サポ「いーち」1Fひろば

講師:淵野純子(ふちのじゅんこ)先生。介護支援専門員、看護師

ウォーキング 小山田緑地へ 2月18日(日) 雨天中止

集合時間 午前 9:50 (9:58 のミニバスに乗ります)

「いーち」を出発して、小山田緑地方面へ向かいます。梅の花やすみれ、春の花が芽吹いている頃です。多摩の春を楽しみましょう。

*弁当、飲み物持参

水曜 食事会 献立

- 7日 ・三色ごはん ・春雨サラダ 味噌汁、漬物
- 14日 ・豚薄切り肉のトンカツ ・ひじきの煮物 味噌汁、漬物
- 21日 ・鮭のムニエル ・大根入りサラダ 味噌汁、漬物
- 28日 ・天ぷら盛り合わせ ・小松菜の白和え 味噌汁、漬物