



たまさぽ ニュース(301号)

< 2024年10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



2024年10月

秋の七草・・・秋の野に咲く七種の草・・・萩・薄(尾花)・葛・撫子(なでしこ)・女郎花(おみなえし)・藤袴(ふじばかま)・桔梗(ききょう)。やっとな秋の気配の感じられる今日このごろ・・・皆様がいかがお過ごしでいらっしゃいますか？短い秋だそうですが、暑かった夏の疲れを癒やして、ゆっくりとあせらないでいい季節をお迎え下さいませ。

10月のカレンダー(発行責任者 佐久間む津美) 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 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		1	2 昼食会	3	4 気功太極拳 (野外 10:15～)	5
6	7 筆字の会 (10:00～) ピアノ教室 (15:00～)	8 ハーブ練習 (10:00～)	9 昼食会 折り紙の集い (13:30～)	10 陶芸教室 (10:00～) なるみ Day (13:00～) 編み物 (13:30～)	11 健康体操 (10:15～)	12
13 歩こう会	14 スポーツの日 「いーち」は お休みです	15 パッチワーク (13:30～15:30)	16 昼食会 長寿を楽しむ会 (13:30～)	17 デコパージュ (13:30～)	18 気功太極拳 (野外 10:15～) 和紙ちぎり絵 (13:00～)	19
20 福祉祭り	21 筆字の会 (10:00～) 俳句の会 (13:30～) ピアノ教室 (15:00～)	22 ハーブ練習 (10:00～)	23 昼食会 共働学舎販売 (12:30～)	24 編み物 (13:30～)	25 健康体操 (10:15～)	26 歌の会 (14:00～)
27	28 美容相談 (13:00～)	29	30 昼食会	31 ひろば「いーち」では、 10時～4時まで一杯250 円で銀座パウリスタのおい しいコーヒーが飲めます。 気軽にどうぞ お越しください！ 		

福祉フェスタ2024 10月20日(日) 10:00～15:00

毎年おなじみの多摩市社会福祉協議会主催のフェスタです。「いーち」も、すっかりみなさまおなじみ「祭り寿司」を販売いたします。お茶も。福祉会館まで少し遠いですが是非足をお運び下さい。全会館で楽しいイベントがいっぱいです。

ウォーキングが歩こう会と名称を変えました。よろしくお願いいたします。

「いーち」前の空き店舗に・・・

《放課後デイサービスあとリエこかげ》さんがお入りになる予定です。地域の小学生の放課後の居場所づくりが重点のようです。

歩こう会 10月13日(日) 紅葉めぐり 雨天中止

集合場所 多摩サポ「いーち」前
 集合時間 午前10時
 「いーち」を出発して、南野、小野路のよこやまの道をめぐります。近場の紅葉を楽しみましょう。
 *弁当、飲み物持参 (担当 郡司)

水曜食事会 献立



- * 2日 ハンバーグきのこソース
マカロニサラダ みそ汁 つけ物
- * 9日 チキンのピリ辛ソース 大根サラダ みそ汁 つけ物
- * 16日 トンカツ キンピラごぼう みそ汁 つけ物
- * 23日 蒸し鶏のみそだれ
なすとピーマンの味噌炒め みそ汁 つけ物
- * 30日 天ぷら盛り合わせ 春雨サラダ みそ汁 つけ物