



たまさぽ ニュース(303号)

〈2024年12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



ポインセチア

2024年12月

いつまでも気温が下がらず、秋のおとずれを心配していましたら、冬至を境に一挙に冬の気配です。名残の紅葉は青空に映えて今年も楽しませてくれました。いよいよ師走です。インフルエンザに罹らないように、うがいと手洗いをお忘れなく！

12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
1	2 筆字の会 (10:00~)	3 パッチワーク (13:30~15:30)	4 昼食会 りーふあーと (13:30~) 野菜販売	5	6 気功太極拳 (野外 10:15~)	7 歌の会 (14:00~)
8	9 俳句の会 (13:30~) ピアノ教室 (15:00~)	10 ハーブ練習 (10:00~)	11 昼食会 折り紙の集い (13:30~)	12 編み物 (13:30~)	13 健康体操 (10:15~)	14 作品展
15 歩こう会	16 筆字の会 (10:00~)	17 パッチワーク (13:30~15:30)	18 昼食会 長寿を楽しむ会 (13:30~)	19 陶芸教室 (10:00~) なるみ Day (13:00~) デコパーズ・野菜 (13:30~)	20 気功太極拳 (野外 10:15~) 和紙ちぎり絵 (13:00~)	21
22	23 ピアノ教室 (15:00~)	24 ハーブ練習 (10:00~) 美容相談 (13:00~)	25 共働学舎販売 (12:30~)	26 年末のお休みは26日から31日まで	27	28
29	30	31	◎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。			

年末年始のお休みは 12月26日 から 1月5日までです。



* 恒例の「いーち手作り作品展」は14日(土)

午前10時~15時までは即売会をします。様々な手作り作品が並ぶ楽しみは、「いーち」に集う皆様の腕の見せ所です。手芸作品、編み物、服装品、手作りケーキやクッキー、赤飯などの手作り食品もあります。昼食にはカレーライスを用意しますので、コーヒーも併せてお召し上がりください。

* 長寿を楽しむ会は、他人ごとではなくなった「認知症」について学びと意見交換をしていますので、多くの皆様のご参加をお願いします。

* 歌の会では、山澤先生のピアノ伴奏に合わせて、歌集の中から自分の歌いたい歌をその場で選んで楽しく歌います。大きな声を思いっきり出すのはストレス解消にもなり、気分爽快になります。今月は、ピアノ教室の方たちにもよびかけて、楽しみたいと考えておりますので、ご参加ください。

* 歩こう会 12月15日(日) 遊歩道めぐり 雨天中止

集合場所・時間：多摩サポ「いーち」前 午前10時
団地と団地をつないでいる歩道橋を渡って、晩秋の多摩の景色を楽しみましょう。新しい発見があるかもしれません。

* 弁当、飲み物持参 (担当 郡司)

水曜食事会 献立

- * 4日 チキンカツ 春雨サラダ みそ汁 つけ物
- * 11日 きのごソースのハンバーグ 人参とコンニャクの白あえ みそ汁 つけ物
- * 18日 天ぶら盛り合わせ 白菜サラダ みそ汁 つけ物

