



# たまさぽ ニュース(304号) 〈2025年1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



## 2025年1月

新しい年を迎えました。私たちにとって、少しでも昨年よりは良い年にしたいと願っておりますが果たしてその思いが叶えられるかどうか大きな疑問が残ります。内外ともに不安な要素が山積みしています。まずは健康に目を向けて、病気をしないよう最大の努力をいたしましょう!! インフルエンザが猛威を振っています。うがい、手洗い、マスクをお忘れなく!!

1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 元日	2	3	4
ひろば「いーち」は5日までお休みです。						
5	6 . ピアノ教室 (15:00~)	7	8 昼食会 折り紙の集い (13:30~) 野菜販売	9 編み物 (13:30~)	10 健康体操 (10:15~)	11 歌の会 (14:00~)
12	13 成人の日 「いーち」は お休みです	14 ハーブ練習 (10:00~)	15 昼食会 長寿を楽しむ会 (13:30~)	16 陶芸教室 (10:00~) なるみ Day (13:00~) デコパージュ・野菜 (13:30~)	17 和紙ちぎり絵 (13:00~)	18
19 歩こう会	20 筆字の会 (10:00~) 俳句の会 (13:30~)	21 パッチワーク (13:30~15:30)	22 昼食会	23 編み物 (13:30~)	24 健康体操 (10:15~)	25
26	27 美容相談 (13:00~) ピアノ教室 (15:00~)	28 ハーブ練習 (10:00~)	29 昼食会 共働学舎販売 (12:30~)	30	31	

### 長寿を楽しむ会は引き続き1ヶ月に1回開催いたします

長らく会のリーダーとしてお世話してくださっていた浜田さんが体調をくずされ、少しお休みとなりますが、長寿を楽しむ会は存続し、今後ますます私達の身近に迫ってきた老いについてみんなで問題を持ち寄り、話し合っていきましょう。関心のおありになる方は、どうぞ第3水曜日の午後1時半から「いーち」で、和気あいあいやっていますのでお集りください。

### 昼食会の食事の値上げ

今年から昼食会の水曜日の食事を650円から700円に。その他の曜日は450円を500円に値上げをさせていただきます。大変申し訳ないのですが諸物価高騰と江戸や閉店に伴う食材購入の困難さなど、諸条件が重なり、やむを得ない事となりましたので、どうぞご理解下さいますようお願いいたします。

### 歩こう会 1月19日(日) 神社散策 雨天中止

集合場所・時間：多摩サポ「いーち」前 午前10時  
「いーち」を出発して白山神社、吉祥院にお参りし1年の健康をお祈りしましょう。お昼は夢庵でおしゃべりしながら。  
(担当 郡司)

### 水曜食事会 献立

- \* 8日 薄切り肉のトンカツ 大根サラダ みそ汁 つけ物
- \* 15日 ハンバーグ キンピラごぼう みそ汁 つけ物
- \* 22日 チキン甘酢あんかけ ポテトサラダ みそ汁 つけ物
- \* 29日 天ぷら盛り合わせ 人参とこんにゃくの白あえ みそ汁 つけ物

※ご飯のお替り100円いただきます。

