

3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 シ ン ク)	高 齢 者 いきいきふれあいセンター	毎週月～金曜日 午前10時～午後4時半	ホッと安心健康相談 3/18(水) 午後1時半～3時半 健康増進センターの健康講座 3/10(火) 午後1時半～2時半
	いきいきサロンせきざわ 関沢集会所	毎週月・木曜日 午前10時10分～11時30分	パワーアップ体操 問合せ：252-0830
	高 齢 者 ひろば 鶴瀬西交流センター	3/9(月) 午前10時～午後3時半	ハーモニカ演奏と歌、防災 について 午後はフリータイム(囲碁、 手芸、折り紙など)
	木曜会 弁天の森公園	3/17(火) 午後1時～3時	絵の好きな方、楽しく スケッチしましょう!
子 育 て ・ 教 養	びっぴのひろば 鶴瀬西交流センター	2・3・5・6・9・10 12・13・17・19・24 26・27・30・31 午前10時～正午	紙芝居・絵本読み聞かせ等、 内容は日によって違います。 ☆身体測定 23(月) 午前10時～11時20分
	子育て支援センター ひび	2・3・4・5・6・9 10・11・12・13・17 18・19・23・24・25 26・27・30・31 午後1時～5時	(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	3/10・24(火) 午前10時～正午	親子で一緒に体操したりお しゃべりしたりしましょう! (親子1組100円)
	つるせ台ひろば つるせ台小学校	2/29(土) 午前10時～11時半	お雛様作り
	関沢キッズクラブ 関沢小学校	3/14・28(土) 午前10時～正午	14: サッカー 28: 野球体験教室 いずれも雨天中止 問合せ: 松本 (水曜日10時～18時のみ 関沢児童館: 251-9786)
	映 画 会 図書館鶴瀬西分館	3/7(土) 午後2時～	大人向け「ハルをさがし て」
おはなし会 図書館鶴瀬西分館	3/11(水)・15(日) 乳幼児対象: 午前11時 幼児・小学生対象: 水曜午後3時半 日曜午後2時半	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

フリースペース西っ子

3/26(木) 午前10時～正午  
3月は歯科衛生士さんに相談できます。  
地域の民生委員さんともお話できます。  
お気軽にお越しください。

「唄とおはなしのサロン」

3/18(水) 午後1時半～3時  
会場: 会議室  
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。  
協力: 回想法継続会 (申込み不要) (無料)

パソコン相談室

<昼> 火曜日 午前10時～11時半  
3/3・10・17・24  
<夜> 金曜日 午後7時～8時半  
3/6・13 (申込み不要) (無料)  
初心者のためのパソコン相談です。

おもちゃクリニック

3/22(日) 鶴瀬西交流センター  
午後1時～3時30分 受付2時30分まで  
主催: おもちゃクリニックふじみ (無料)

令和元年度第2回消防訓練

3/25(水) 午前10時～10時30分(予定)  
会場: 鶴瀬西交流センター全館  
火災を想定した訓練を行います。万が  
一の事態に備え、ぜひご参加ください。

令和元年度第2回利用者懇談会

3/25(水) 午前10時30分～11時30分(予定)  
会場: 講座室  
利用者同士の懇談の場です。各団体代  
表者のご出席をお願いいたします(代  
理可)。

施設の利用について

★休館日★  
3/16(第3月曜日)  
※その他臨時で休館する場合があります。  
★6月分の予約の流れ★  
①抽選申込期間: 3/15(日)～31(火)  
②コンピューターによる自動抽選: 4/1(水)  
③抽選結果の確認期間: 4/1(水)～5(日)  
④窓口受付開始日: 4/6(月)  
⑤インターネット仮予約受付開始: 4/7(火)  
★市内目的内団体の皆様へ★  
令和2年度分の団体登録の受付を行っ  
ています。団体登録は年度が変わるご  
とに更新が必要です。4月以降に施設  
予約をするには、団体登録更新のお手  
続きが必要となりますのでご注意ください。

★☆☆ あとがき ☆☆☆

シユゲムシユゲムの落語はすいぶん昔からあり、  
多くの方が聞いたことがあると思います。私はあ  
る時この漢字まじりで百字そこそこの文章で苦勞  
したことがあります。  
60歳を過ぎたころから新しいことを覚えること  
がとて難しいなと思うようになり、なんとかこ  
のシユゲムを覚えてみようかと、とりかかってみま  
した。ところがたまたまこれだけの字数なのに、結  
局、3か月もかかってしまいました。でもこれが  
出来たということは大きな自信になりました。  
それからはもっと大きな目標をたて、挑戦して  
みようかと欲が出て「ガマの油売り」の口上で15分  
ほどのものですが覚えられ、その後もいくつつか  
の口上を征服しました。  
今では年とともに記憶が薄れるようになり、せつ  
かこの収穫?も急速に散り始めていますが、私の  
人生でこの経験はけっして無駄ではなかったなと  
思っています。  
突然ですが、最近「フレイル」という言葉を目  
にしました。これは高齢の健康者から要介護者  
になってしまう前の状態をいうのだそうで、このフ  
レイルの時点でいろいろのトライをすることで健  
常な状況にある程度持続維持ができること書いてあ  
りました。  
私も明日は分かりませんが、大切なことだとな  
もって研究してみたいと思っております。(萩原)

たくちゃん食堂

日 時: 毎月第3土曜日  
午前11時30分～午後2時30分  
場 所: えぶりわん鶴瀬Nisi  
キッチンうえるかむ  
参加費: 子ども(15歳以下) 100円  
大人300円  
対 象: 誰でも  
問合せ: 049(265) 7714  
主 催: 社会福祉法人たくみ

