

ゆうゆう桃井だより

1月号 No. 171

2020年12月15日発行

発行：NPO法人「おでかけサービス杉並」ゆうゆう桃井館

発行責任者：樋口蓉子

ゆうゆう桃井館



土曜倶楽部

長唄三味線 演奏会



年の初めは、日本古来の伝統文化である邦楽をお楽しみください。華やかな歌舞伎音楽から抜粋したおなじみの曲の演奏と、三味線や江戸文化にふれる興味深いお話もさせていただきます。是非ご参加ください。

日 時：1月9日（土）午後3時～4時
演 奏：稀音家佐千世さん（長唄協会会員・稀音会同人）
参 加 費：500円



報告

ケア24出張相談会 桃井健康フェスタ

11月30日、第4回目の「桃井健康フェスタ」を開催しました。ココカラファインの薬剤師さんから、手の洗い方とマスクの付け方の注意すべきポイントをお聞きしました。また、薬の飲み方について、基本は水か白湯で飲むこと、お茶やジュースで飲むと体の中で異変が起きることもあることを、実験で見せていただきました。食後・食前などの服薬時間を守ることも薬の効きめに大事なことと納得しました。お話の後は、体操講師の渡辺麻美さんと一緒に体操。コロナも寒さも吹き飛ばそうと、元気いっぱい体を動かしました。「楽しかった」「参加して良かった」と皆さん笑顔でお帰りになりました。コロナ感染拡大の中で細心の注意を払いながらの開催となりましたが、おかげさまで無事に終わりました。いつもながらのケア24清水・上荻のご協力にも感謝です。



スカイウエルをご利用ください

ヘルストロンに代わって桃井館にスカイウエルが設置されました。頭痛、肩こり、不眠症、慢性便秘の緩解、そして免疫力アップに効果があるそうです。杉並区民で60歳以上の方なら、開館時間内でいつでもお使いいただけます。是非、お試しください。

今年コロナ禍のため、ゆうゆう館は3月から休館、6月半ばからようやく通常開館となりました。しかしその後も「桃井みんな de 食堂」はじめお楽しみいただいていたさまざまな事業を、中止や人数の制限をせざるを得ない状態が続いています。利用者の皆様には大変なご不便やご不自由をおかけいたしました。ご理解ご協力くださって来館される皆様の笑顔が、スタッフ一同のなによりの励みになりました。誠にありがとうございました。

新しい年が平穏無事な年になることを期待して、桃井館が安心して楽しめる活動の場となりますように、これからも努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



ゆうゆう桃井館は新型コロナウイルスの感染予防に配慮して運営しています!

参加お申し込み・お問い合わせは **ゆうゆう桃井館へ** 〒167-0034 杉並区桃井1-35-2

TEL/FAX 03-3399-5025

【開館時間】（月～土）9：00～21：00 （日・祝日）9：00～17：00

1月の一日休館日 1月17日（日） 1月の午前休館日 1月21日（木）

年末年始休館日 12月28日（月）～1月4日（月）

1月 サロンのご案内

サロン名		催日	時間	参加費
当日OK!	ゆうゆう健康体操	5日(火)・12日(火) 19日(火)・26日(火)	①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	300円
		7日(木)・14日(木) 28日(木)	①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	
		注) 7日(木) 12日(火) は和室で行います		
満員御礼	桃井マー جان教室	5日(火)・12日(火) 19日(火)・26日(火)	午前10時～午後1時	500円
当日OK!	ダーツで遊ぼう	6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	午後5時20分～7時	300円
満員御礼	マー جانサロン	7日(木)・14日(木) 21日(木)・28日(木)	午後1時～4時	500円
	やさしい英会話	7日(木)・21日(木)	①午後1時30分～2時30分 ②午後3時～4時	500円
当日OK!	囲碁サロン	14日(木)・28日(木)	午前9時～12時	無料
	シネマサロン 20名様まで要予約	5日(火)	午後2時～	無料
当日OK!	しなやかな体をつくる ストレッチ+マイム	8日(金)	午前10時～11時	500円
	おたのしみ昼食会	8日(金)	午前11時～午後1時	700円
当日OK!	土曜倶楽部 『長唄三味線演奏会』	9日(土)	午後3時～4時	500円
	絵手紙	12日(火)	午後2時～4時	500円 別に教材費40円
	ウクレレ中級講座	22日(金)	午前9時45分～11時	600円
	ウクレレ初級講座	22日(金)	午前11時15分～12時30分	600円
当日OK!	おとこのおしゃべり会	23日(土)	午後4時30分～6時	200円
当日OK!	書道教室	26日(火)	午後2時～4時	500円
お楽しみ料理教室・手芸クラブ・みんしょく はお休みです				
<p>* 当日OK! 以外のサロンは事前にお申し込みください * どなたでもどうぞ、年齢は問いません(おたのしみ昼食会は高齢者対象です) * 上記のサロンはすべて長寿応援ポイント対象事業です</p>				



「書道教室」

お手本を見ながら書道の基本を習う教室です。
講師の丁寧な指導と和やかな雰囲気が高評価です。体験も歓迎です。

日時 : 1月26日(火) 午後2時～4時 (毎月第4火曜日)
 講師 : 祁答院享子さん
 参加費 : 500円
 ※書道の用具・半紙をお持ちください。

