

「通いの場」通信 第7号

「通いの場」とは、コミュニティールーム「はなみずき」とコミュニティースペース「IVY-LABO」が一体となり、健康的で充実した暮らしを提案し、地域での交流の中でその実現を目指す取り組みです。高齢者も大歓迎の世代交流の場として、心身に潤いを与える、様々な企画を開催して参ります。

コミュニティールーム
はなみずき



コミュニティースペース
IVY-LABO

予告

大丈夫？

骨

関節

筋肉

ロコモ予防体操教室

運動器（骨・関節・筋肉）の衰えは、要介護リスクを高めます。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防を目的とした体操教室に参加しませんか？

2017年**4**月頃から、
月2回、第1, 3水曜日の開催を予定

詳細は次号でご案内致します。

予告



9回目を迎える
地域イベント、
今年の企画は？
どんな出会いが？

ワイワイ
フェスタ
2017

2017年**5**月**27**日（土）

主催：柏ビレジ・イベントサークル
はなみずき、ビレジサポート（IVY-LABO）も
運営スタッフとして参加します。

はなみずき & IVY-LABO <共催>

はじめよう!!
「健康づくり」
「元気な毎日」

体験
教室



ポール
ウォーキング

屋内での説明・練習後、
実際に外で歩きます。

講師：武田 明氏 日本ポールウォーキング協会
マスターコーチプロ

2017年**3**月**9**日（木）

13:00 ~ 15:00

会場：IVY-LABO

定員：20名（応募者多数の場合は抽選）

参加費：無料

<服装・持物>

運動しやすい靴、服装。

汗ふきタオル、水分補給用の飲み物。

小さめのザックなどに入れ、両手は自由に。

ポールは当日貸出し致します（無料）。

<参加申込み>

締切り：3月4日（土）

IVY-LABO 受付に「参加申込書」を
ご提出下さい。

■「紅茶教室」～ 美味しい紅茶の淹れかた ～

2017.1.26 (木) 於：IVY-LABO

会場となった IVY-LABO に、紅茶の優しい香りと幸せな時間がながれました。定員一杯の 20 人の参加者が、榎並講師の指導の下、紅茶についての基礎知識の学習の後、いよいよ「美味しい紅茶の淹れ方」に挑戦しました。使用紅茶はダージリンとアッサムの「ロイヤルブレンド」、香りと共に色合いも最高、「これぞ紅茶」を体験しました。榎並講師のお褒めは“暮らしの中で楽しむ紅茶”、奥深い紅茶の世界は、日々の生活の中に癒しの貴重な時間をもたらしてくれそうです。

参加者の声：紅茶を淹れる時間は、幸せを呼び込む時の流れのよう、これから「美味しい、心温まるティータイム」を楽しみます。



■「男の料理教室」

2017.2.17 (金) 於：柏ビレジ近隣センター 調理室

定員の 2 倍超の応募の中から幸運を得た 16 名の「男の料理人」が、慣れない？エプロン姿で、いざ出陣。河村先生のご指導で、本日のメニューの説明を受けた後、調理開始。ほぼ初対面の 4 人 1 組のチームワークも万全、かなりの作業も時間内に完成、和気藹々の「会食」も楽しみました。作業中には、真剣そのものだった顔も、食事の時には安堵感、満足感が漂い、和やかな中にも、充実した「教室」となりました。ご好評にお応えし、出来るだけ早い機会の第 2 回目の開催を目指しています。皆様の参加をお待ちしています。

当日のメニュー

炊き込みご飯
 鮭の味噌マヨネーズ焼き
 パプリカとじゃこの和え物
 豆乳と小松菜の味噌汁
 いちごヨーグルト



■ 第 3 回「歌声喫茶」

2017.2.18 (土) 於：はなみずき

16 日に逝去された船山徹氏を偲んで「王将」でスタートした第 3 回の「歌声喫茶」、54 名ものお客様を迎えて、嶋浜さんの司会と新居先生のピアノで賑やかに開催されました。今回は、同様の活動を予定している柏の葉地区からの見学のお客様もおいでになり、活動の更なる拡がりへの期待も感じられるものとなりました。それにしても参加者の皆様の歌声は本当に素晴らしい！次回（5 月頃予定）も大いに楽しみましょう。

< 本日の演奏曲 >

- ・王将 ・花 ・四季のうた ・旅人よ
- ・忘れな草をあなたに ・夜明けの歌
- ・惜別の歌 ・早春賦（今月の歌）
- ・琵琶湖周航の歌 ・いつでも夢を
- ・冬の星座 ・明日があるさ ・青春時代
- ・翼をください ・上を向いて歩こう

