

暑中お見舞い申し上げます



●6/29・樽味公園ラジオ体操

毎朝6:30から開催のラジオ体操は、暑さをしのいで健康づくりができる場です。誰でもいつからでも参加できます。毎朝顔をあわせて、おはよう！と声を掛け合っ、一緒に体操をするこちよいつながりの場です。参加してみませんか。



●6/26かもめサロン

毎月最終(木)の体操教室は、ポッチャ大会です。この日は21名が参加し5チームに分かれ、各5ゲームを楽しみました！ポッチャの日のみの参加の方もいます。顔を出してみてください。7月31日は夏休みとなりますので、次回ポッチャは8月28日になります。

記録的早さの梅雨明けで、すでに猛暑となつています。水分・栄養・睡眠をしつかりとって、熱中症には気を付けましょう。屋内での「場」は、休みも入れながら、屋内での場合は気を付けながら継続して開催します。顔をあわせておしゃべりできる場は大事にします。

こまどり俳句

暮れなずむ空を時へ鳥の羽音
一杯を友と飲み干す新茶かな
松崎元子

●6/27不用品交換市



暑い中でしたが、常連さん達が早くから集まりました。7月、8月の「交換市」は夏休みです。お持ち込み品が少なくなっています、9月開催に向け準備をお願い致します。

●7/4健康マージャン(桑原)



15名が参加、月2回のマージャンを楽しんでいます。運が7割、経験なくても勝つことがあるのが魅力です、毎回最後の点棒を数えて記録を始めました。

■「機関紙手配り」を担って
頂ける方を募集しています！

月1回、ご近所の組合員さん宅のポストへ、10部ほどの機関紙を届けて頂く役割です。高齢・引越・病気等で配布困難になる方もできます。少しの時間、力を貸して下さい。
⇒080-3162-5413(山本)まで

★暑い中、毎月配布協力いただいている皆さん、ありがとうございます。感謝します！

	月↓	火↓	水↓	木↓	金↓	土↓
	●パソコン教室	●東野体操教室		●かもめサロン	●不用品交換市	●正円寺カラオケ・A班
開催週	第3週	毎週		毎週	第4週	第2週+第4週
時間	13:30~15:30	10:00~11:00		13:30~14:30	9:00~10:00	13:30~15:30
場所	いっぷく(桑原2丁目)	東野上分館		樽味集会所2階	山内ガレージ(東野1丁目)	正円寺分館
参加費	100円	月100円		月100円	なし	100円
連絡先	080-3162-5413(山本)	089-977-5178(只木)		090-2899-8606(福見)	080-6380-7276(山内)	089-977-4377(小西)
次回⇒	7月21日	開催中		開催中(7/31~8/14休み)	7月・8月は休み	7月12日・26日
	●ハンドメイド	●いっぷくの日	●7/3「かもめサロン」健康チェック		●健康マージャン(桑原)	●正円寺カラオケ・B班
開催週	第2週	最終週		奇数月の第1(木)は健康チェックを実施します。血圧・尿・体組成計チェックで、健康状況を確認しています。	第1週+第3週	第1週+第3週
時間	13:00~15:00	10:00~15:00			10:00~12:00	13:30~15:30
場所	樽味集会所2階	いっぷく(桑原2丁目)			いっぷく(桑原2丁目)	正円寺分館
参加費	200円	300円(昼食代含)			1回100円	100円
連絡先	090-6286-7508(尾崎)	080-3162-5413(山本)			080-3162-5413(山本)	080-3927-5014(富岡)
次回⇒	7月14日	7月29日・8月26日			7月18日・8月1日	7月19日・8月2日

★健康づくりの場

健康づくりの場は、どなたでも・いつからでも参加できます。お試し参加してみませんか、お待ちしております。

●こまどり句会

第2週
13:30~15:30
いっぷく(桑原2丁目)
100円
090-7571-4708(増村)
8月12日

●健康マージャン(東野)

第1週+第3週(火曜)
13:30~15:30
山内宅(東野1丁目)
100円
080-6380-7276(山内)
7月15日・8月5日

ちょっとした
困りごと
助け隊⇒

★組合員どうしのつながりで、何とか解決できる事はお手伝いしたいと思います。まずは相談してみてください。

連絡先⇒080-3162-5413(山本)