

# 憩 の 家 だより

～豊かな自然の中、楽しく歌って、踊って、学んで～

発行：恩方老人憩の家 電話 042-651-3961

E-メールアドレス ongata-ikoinoie@nifty.com

休館日：毎週土・日曜日・祝日及び年末年始 利用時間：午前9時～午後4時



△「五目並べもいいけど、やっぱり囲碁のほうが、カッコイイかしらね」  
「入門教室応募しようかな」

秋からスタートします！  
**囲碁入門教室**  
**男の料理教室**

この秋、囲碁入門教室と男の料理教室が始まります。  
 何歳になっても楽しめて、知的な雰囲気のためだよう囲碁。一人で覚えるのは大変でそうですが、皆で始めれば楽しさいっぱいです。10月3日開講、第1・3月曜日で全9回。  
 毎回好評の男の料理教室。指導はベテラン栄養士です。包丁の持ち方、食材の扱い方など料理の基本を学んで食生活を充実させましょう。10月13日スタート。第2・4木曜日。全6回。

| 教室名    | 日時                              | 受講料             | 定員  | 対象者 | 募集期間      |
|--------|---------------------------------|-----------------|-----|-----|-----------|
| 囲碁入門教室 | 10月3日から第1・3月曜<br>午前9時40分～11時40分 | 1200円           | 20名 | 初心者 | 9月1日～14日  |
| 男の料理教室 | 10月13日から第2・4木曜<br>午後1時30分～4時    | 4500円<br>(材料費別) | 16名 | 男性  | 9月15日～25日 |

## 無料送迎バスの運行曜日が変わりました

6月から無料送迎バスが月曜日と火曜日になりました。

月曜日は11時45分に憩の家出発、中央図書館前、高尾駅南口を經由して東浅川保健福祉センターに12時35分着。

火曜日は9時5分大横保健福祉センター出発、日吉町バス停經由で9時30分憩の家着。16時5分憩の家発で四谷バス停經由大横保健福祉センター着16時35分です。詳細は電話651-3961へお問い合わせ下さい。

お知らせ 9月から利用者の皆様を対象に満足度アンケートを行います。  
ご協力をお願いいたします。



恒例  
七夕祭り開催！  
フラダンスと  
ウクレレに  
暑さ吹き飛ばす！！

利用者の方の願い事が書かれた短冊と吹流しで笹飾りがきれいに完成した7月7日（木）、恒例の七夕祭りを開催しました。

出演者はフラダンス教室の受講生の方、フラダンスサークル「ロケ・ナニ」の方、ウクレレサークル「パームトゥリー」の方々。

憩の家でフラダンスを楽しむ方は70名以上。踊る姿は元気はつらつ。暑さも吹き飛びそうでした。

このところ毎週練習に励んでウクレレの腕前を磨いてきた「パームトゥリー」の皆さん。やさしい音色と明るい歌声が会場を包みました。

開催しました

「高齢者の交通安全と振り込めサギ防止のお話」

交通事故による高齢者のケガが多発しています。6月29日、高尾警察の担当者から「高齢者の交通安全と振り込めサギ防止のお話」をお聞きしました。

はじめは交通担当・倉島さんのお話。

若い時は車が近づいても身軽によけられた方も、歳とともに動きがスローになってきます。まさかの事故に備え、道路では安全第一を心がけましょう。

次は防犯担当・上原さん。

最近の振り込めサギは手口が巧妙です。息子をかたる犯人が1日目は「携帯番号が変わった」と、2日目は「金が必要」と電話をかけてくるそうです。

大切な「虎の子」を守るために、まず、落ち着いて当人に直接電話して確認しましょう。



## 参加者募集 講演会

### 「楽しい食卓で健康づくり」

毎日の食事で、元気な体を作りましょう。

しかし、夏負けで食欲がなかったり、塩分やコレステロールを心配したり、毎日の食事をおいしくいただくことも、ひと仕事ですね。そこで、「男の料理教室」の指導で人気の栄養士、岡本久美子さんを講師に迎えて、講演会「楽しい食卓で健康づくり」を開きます。

高齢者の食生活についての豊富な経験をもとに、体に良い食材の選び方から調理方法、食卓の工夫まで楽しくてすぐに役に立つお話をお聞きします。

ご自分で料理をする方も、普段は食べるだけの方も、ぜひご参加下さい。

#### 場所

○ 恩方老人憩の家講習室

#### 日時

○ 9月15日（木曜日）

○ 12時30分～13時30分

○ 先着順50名

○ 詳しくは広報はちおうじ

9月1日号をご覧ください



## 文化祭参加者募集！

日頃の活動の成果を発表する文化祭が今年も近づいてきました。

準備万端の方はもちろん、これまで発表のチャンスが無かった方も、活動の集大成として文化祭を活用し、次のステップを目指してみたいかがでしょうか。

舞台発表の部はフラダンス、ウクレレ、舞踊、民謡、詩吟、カラオケ。作品展示は書道、編物、トールペイント、絵手紙、ちぎり絵など。

日時は11月11日（金）と12日（土）時間は午前10時から午後3時まで。

参加受付は8月1日（月）から9月30日（金）まで。たくさんの方の参加をお待ちしています。

また、普段当館を利用されていない方もこの機会に見学において下さい。

## 緑のカーテンやっています

室内温度28度の設定、照明の一部を消すなど、節電にご協力いただき、ありがとうございます。

当館としても、ゴーヤーで緑のカーテンをつくり、少しでも涼しく過ごしていただくことと努力しています。

引き続きご協力をお願い致します。



## 投稿欄

年金の処遇しきゆうに恵まれ不況下も  
憩の家に趣味にたのしむ

いつ知れず涙こぼせる地震ないニュース  
三月みつきになるも頬は乾かず

夢もまだ叶かなえられずに地震ないに逝く  
少年のニュース涙に聞きつ

土匂やさいう野菜の並ぶ道の駅  
在さいの農夫の素朴そぼくさも買かう

(山本七衛)



↑ 利用者の皆さんが手作りした飾りつけでにぎやかな七夕飾り

### カラオケの利用について

毎週水・木・金曜日(個人利用日)午前9時から午後4時まで、カラオケが楽しめます。

憩の家には寄贈されたレーザーカラオケなどが2000曲以上あります。

ここ数年流行の新しい曲はありませんが、なつかしい歌はたっぷりありますので、ご自分でDVDを持参されなくても歌うことができます。

機器はその日の利用者同士で協力し合って操作していただいています。

文化祭近くの利用者が急増する時期には、待ち時間が長くなりますので、ご了承下さい。

また、近くに飲食店がありませんので、昼食を持参して下さい。



### 恩方老人憩の家の利用方法

● 60歳以上の八王子市民の方対象の施設です。

● 開館時間は、月曜～金曜の午前9時～午後4時(年末年始・休日は閉館)

● 生花サークルほか、各種サークルがあります。見学希望の方は電話で連絡の上、おいで下さい。

● 憩の家へは、路線バスで京王・JR八王子駅から「大久保」行きで約30分、高尾駅からは「陣馬高原下」行きバスで約15分。「恩方事務所」下車。

● 施設の利用には使用証が必要で、市内の福祉センターか長房ふれあい館、あったかホールの利用証が共通利用できます。

お持ちでない方は使用証作成のため、健康保険証または運転免許証を持参して下さい。

詳細はお電話(651)3961にお問い合せ下さい。