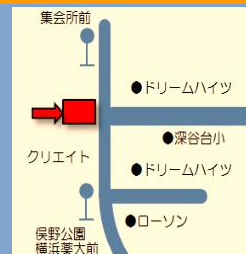


|    | 月                                                                                                                        | 火                                                                                                                                                                       | 水                                                                                   | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 金                                               | 土                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>日曜ランチサロン</b><br><b>2 月 4 日 (日)</b><br>11 時～15 時 (開室)<br>(食事は 11 時半～13 時)<br>参加費：500 円<br>先着 30 名様<br>コーヒータイムのみの参加も OK |                                                                                                                                                                         |                                                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                                               | 3                                                                                     |
| 午前 |                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                     |  ゆめサロン<br>10 時～<br>【楽しく脳トレ】                                                                                                                                                                                                                                   | 囲碁<br>(500 円)<br>10 時～<br>【子ども将棋】<br>16 時 30 分～ |    |
| 午後 |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                                                                                                             |                                                 | レディス麻雀<br>(500 円)<br>12 時～                                                            |
|    | 5                                                                                                                        | 6                                                                                                                                                                       | 7                                                                                   | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9                                               | 10                                                                                    |
| 午前 | ★パソコン A<br>(1000 円)<br>10 時～                                                                                             |  (はがき絵)                                                                                | コーラス<br>(300 円)<br>10 時～                                                            |  ゆめサロン<br>【音楽タイム】                                                                                                                                                                                                                                             | 囲碁                                              |    |
| 午後 | 歌声喫茶<br>(300 円)<br>13 時 30 分～                                                                                            | みんなで音読<br>(200 円)<br>13 時 30 分～                                                                                                                                         | 健康麻雀<br>(500 円)<br>12 時～                                                            |                                                                                                                                                                             | 【子ども将棋】                                         | よいのくちサロン<br>17 時～(500 円)<br>裏面参照                                                      |
|    | 12                                                                                                                       | 13                                                                                                                                                                      | 14                                                                                  | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16                                              | 17                                                                                    |
| 午前 | お休み<br>(振替休日)                                                                                                            |   |  |  ゆめサロン<br>【すこやか体操】                                                                                                                                                                                                                                          | 囲碁                                              |  |
| 午後 |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         | 健康麻雀                                                                                |                                                                                                                                                                         | 【子ども将棋】                                         | レディス麻雀                                                                                |
|    | 19                                                                                                                       | 20                                                                                                                                                                      | 21                                                                                  | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 23                                              | 24                                                                                    |
| 午前 | ★パソコン A                                                                                                                  | エコ手芸<br>(300 円)<br>10 時～                                                                                                                                                | コーラス                                                                                |  ゆめサロン<br>【手しごとタイム】                                                                                                                                                                                                                                         | 囲碁                                              |  |
| 午後 | 歌声喫茶                                                                                                                     | 【介護者の集い】                                                                                                                                                                | 健康麻雀                                                                                |                                                                                                                                                                         | 【子ども将棋】                                         |                                                                                       |
|    | 26                                                                                                                       | 27                                                                                                                                                                      | 28                                                                                  | ◎健康体操：毎週水曜日 10 時～11 時 30 分<br>県集会所にて (300 円)<br>◎健康相談：毎週木曜日 12 時～15 時<br>◎パソコン A・B は予約制、他は参加自由です<br>◎ ( ) は自主サークルです<br>◎  はパンの販売日です。12 時～13 時<br>◎  は“おしゃべり DE ランチ”の日です。 |                                                 |                                                                                       |
| 午前 | ★パソコン B<br>(1000 円)<br>10 時～                                                                                             |                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                                                                                       |
| 午後 | トーンチャイム<br>(500 円)<br>13 時 30 分～                                                                                         |  (俳句の会)                                                                              | 健康麻雀                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                                                                                       |

◆夢みんの事業は  
地域の有志「支える会」の会費  
によって運営されています。

NPO 法人 いこいの家 夢みん  
横浜市戸塚区俣野町 1404-6  
TEL & FAX: 045-853-0480  
[http://www.drsansan.jp/?page\\_id=22](http://www.drsansan.jp/?page_id=22)



★夢みんだよりは夢みん、県・市集会所、ふらっとステーションに置いてあります。

今月の  
よいのくち  
サロン

## 「和楽器に親しむタベ」

～聴いて・触れて・歌って～



参加費：500 円(ワンドリンク+おつまみ付)

**2月10日(土)**

**17時～19時**

演奏：森口三代子さん  
(泉区在住)

今月は琴や三味線の指導の傍ら、演奏活動や小中学校や介護施設で和楽器の紹介をしている森口さんと共に日本古来の音色を楽しみます。  
ソロ演奏、ピアノとのアンサンブルの他に、歌や琴の演奏体験コーナーも…  
和楽器を身近に見聞きできるこの機会に、ご家族おそろいでどうぞ！

ドリームハイツ・ヘルスケアリビングラボ報告記【1】

## 「笑い」は元気の秘訣！

～病気になるってもいきいきと暮らすには～

当日は司会を担当、集会所にセッティングされた金屏風と真っ赤な高座。「何が始まるのかしら？」と 80 名を超える会場の皆さんの熱い視線を感じながらいよいよスタート。

第 1 部は上方落語家、笑福亭學光さんによる講演。噺家として活躍される傍ら、「お笑い福祉士」として各地で講演活動をされている學光さん。離島や小学校での噺家活動での体験も織り交ぜながらの楽しいお話の中には、日頃の生き方、暮らし方に関わるヒントがいっぱい。「まず知ること」「笑顔」「自分が楽しむ」「やってみること」「理解すること」…会場全体を巻き込みながらの「病気・笑い・いきいき！」をテーマにした楽しい話芸は終始笑いに包まれ、心も体も温くなる 1 時間でした。



ランチタイムを挟んだ第 2 部は参加者が主役。会場全員がアナライザーという電子アンケートを手にし、スクリーンに大きく映し出される質問に答える。初めての体験にワクワクドキドキしながらもボタンを押すと、即座にスクリーンに映し出される回答結果。

驚いたり、頷いたり…ファシリテーター役と会場の絶妙なやり取りで、こちらも笑い満載。参加者の健康意識や暮らしの意見を分かりやすく共有しながら、認知症についても学ぶ、楽しくも有意義な 1 時間となりました。(M I 記)

「楽しかった」「ずっと笑っぱなしだった」「こんなに笑ったのは久しぶり」「またやってね」などの声が続出…

次回もどうぞお楽しみに！

(アンケートの分析結果は「エリマネ 55 号」をご覧ください)



## トーンチャイムを楽しみました♪

毎年恒例になった市ハイツの新春レク。

メンバーの演奏後は、会場の皆さんも加わり体験コーナー。

小さなお子さんから 70 代？までが初めてトーンチャイムを手にとりやわらかい音色を楽しみました。

終了後はビンゴゲームにも参加させていただき…早々と「ビンゴ！」、景品もいただきました。

市ハイツの皆様ありがとうございました。

## 受講者募集



### パソコンを使いこなそう！

文字入力ができる方を対象に、4 月から 1 年間で Windows(ワード・エクセル)の基本を学びます。  
(詳細はお問い合わせください)

★予約制★

- Aグループ：第1・3月曜日
- Bグループ：第2・4月曜日
- 時 間：10 時～12 時
- 参 加 費：1,000 円/1 回
- 持 ち 物：ノートパソコン
- 締め切り：2 月末日  
(お申し込みは夢みんへ)

## つぶやき

新春に恒例、書初め大会を催した。持病である心筋梗塞の手術を終えた 78 歳になる父は「健康」。今年で 40 になる私は、曲りなりの人生、「取捨選択」したいとの願いを込めたつもりが、後から「取捨選択」の誤字に気がつく始末。気がつけば、春はすぐそこ。欲せず、シンプルライフに努めたい。(R.Y)

