６月の地域情報（サロン・子育てなど）

	名称・会場	日　程	内　容
サロン（介護予防・健康づくり）	**高齢者いきいきふれあいセンター**（つるせ台公園向かい）	毎週月～金曜日 午前10時～午後4時半	**ホッと安心健康相談** 6／25（火） 午後1時半～3時半
		毎週月・木曜日（２部制） 午前10時～11時、11時～正午	パワーアップ体操 問合せ：252－0830
	いきいきサロンせきざわ 関沢集会所	6／10（月） 午前10時～11時半	ハッピーシュガーの演奏
	高齢者ひろば 鶴瀬西交流センター	6／18（火） 午後１時～３時	絵や折り紙が好きな方、一緒に楽しく過ごしましょう！
	ユリの会 鶴瀬西交流センター	6／3（月） 午前10時～	認知症予防 「脳トレ（クイズ等）体操」
子育て・教養	**ぴっぴのひろば** 鶴瀬西交流センター 	午前９時～正午 3・4・5・6・7・10・11・12・13・14・19・20・21・24・25・26・27・28	☆大きくなったかな（予約制） 6／24（月） 午前10時～11時半 詳しくはふじみkids通信、ホームページをご覧ください。 （子育て支援センター） 問合せ：251－3005
		午後１時～４時半 3・4・5・6・7・10・11・12・13・14・18・19・20・21・24・25・27・28	
	子育てサロン☆ミッキークラブ 鶴瀬西３丁目東集会所	6／11・25（火） 午前１０時～１２時	親子で一緒に体操したり本読みをしたりしましょう！ 親子1組100円 ／ 問合せ 090-4064-9515（川井）
	つるせ台ひろば つるせ台小学校	6／1（土） 午前10時～11時半	紙すき、卓球、バドミントン、グランドゴルフ、折り紙、けん玉、オセロなど
	関沢キッズクラブ 関沢小学校　校庭	活動はお休みです	
	映 画 会 図書館鶴瀬西分館	6／1（土）　午後２時～	子ども向け 「ルーニー・テューンズ　命がけのクイズショー」
	おはなし会 図書館鶴瀬西分館	6／12（水）・16（日） 乳幼児対象：両日午前１１時～ 幼児・小学生対象：8日午後3時半～ 19日午後2時半～	絵本・紙芝居など 問合せ：252－5945

西交流センターからお知らせ

「唄とおはなしのサロン」

日時：6/5（水）午後１時半～３時
会場：集会室
内容：オカリナやハーモニカの伴奏で歌ったり、お話ししたりしましょう。
定員：３０人（先着順）
協力：回想法継続会　申込み不要　無料

パソコン相談室

日時：火曜日　午前１０時～１１時半
　　6／4・11・18・25
会場：集会室　申込み不要　無料
定員：２０人（先着順）
初心者のためのパソコン相談です。

パソコン相談室公開講座

「カラフルなポップをつくろう」
ワード初級者～上級者を対象に、文書の作成方法を学びます。
日時：６／22（土）午後1時半～4時
会場：講座室　定員：30人（申込順）
費用：300円（資料代）
持ち物：ワード(2013以降)がインストールされたパソコン、筆記用具
申込み：6/3(月)から直接または電話で
主催：つるせ西PCクラブ、鶴瀬西交流センター

かみしばい広場

日時：6/21（金）
　　午前11時～11時40分
会場：公園側玄関先（砂場脇）
定員：２０人程度　申込み不要　無料

施設の利用について

★休館日★
6／17（第3月曜日）
★9月分の予約の流れ★
①抽選申込期間
　6／15（土）～30（日）
②コンピュータによる自動抽選
　7／1（月）
③抽選結果の確認期間
　7／1（月）～4（木）
④窓口受付開始
　7／5（金）

つるせ西だより編集委員募集

身近なまちの話題を取り上げ、地域に親しまれる紙面を一緒に作りませんか？　詳しくは編集委員または事務室まで。

★☆　あとがき　☆★

最近、特に外出時には安全に気を付けるようにしています。また、物忘れがひどくなり言おうとした言葉がでてこない、名前がでてこないなど、多くの方に迷惑をかけているのではと心配になります。

家庭内ではいつものことだとスルーしてしまい、それで済みますが、他人様ではそうはいきません。そこで実際に役に立つかどうかはわかりませんが自分なりの老化防止策の一つを書いてみます。

私は毎日、散歩を心がけています。ただ歩いたというだけではなく、その日の夜、コースの情景を思い出します。断片的ですが文字化し、筆ペンでチラシの裏などに書き、できるだけ脳を活性化しようと努力しています。役に立っていればいいけれど…。

先日見たマンガ「ドラえもん」で、決して人生をあきらめないのがのび太のいいところだそう。年に数回は「今の自分より少しはましになりたい」と一念発起し、宿題をやろうと机に向かうそうだが、そういう気持ちを持つことが大切なんだなと私も教えられました。

（萩原）