



# 小岩ほほえみの会だより

## 22年10月

第54号(10月号)

発行日22年10月7日(木)

発行元 広報部

### 前月9月活動

- 活動日:9月2日(木)12:00~14:00
- 会 場:小岩区民館
- 食 事:<五目ごはん、うに白玉のうすくず仕立て、チーズ入りひりょうず、お祝いケーキ>
- レクリエーション:大正琴を楽しむ  
奏者:杉浦 加與子さん(担当:喜友名)



いつも美味しいで～す



おかわりしま～す



初めてのソロ演奏、緊張しました！ いつも会場が和みます



### ほほえみのわ

.... 幸せな気分 ....

こんなに美味しくいただくのは初めてでした。お祝いのケーキのシフォンケーキ、一口目ふんわりしっとり、上品な甘さが、二口目はクリームをのせてこの上ない幸せな気分、喜友名さんのお嬢さんの手作りとか。美味しい食事の後にその上おいしいケーキをいただきお部屋中が至福に包まれたように感じられるひと時でした。また一人一人への指文字、村松さん本当にありがとうございます。(木村 哲子)

### .....チャレンジ.....

6月20日、毎日新聞系のニュース時事能力検定試験(於立教大学)にチャレンジしてみました。1~5級(5級は小学高学年から中学生程度)まであり、何十年ぶりの試験ですので今回5級を受けてみました。50分間に45問を回答するので、読むだけで大変でした。70点以上が合格ですが、80点が取れ合格証を頂きました、歳が歳だけに認知症が心配でしたが、少し安心しました。(笠原 英夫)

### 活動を終えて ..貴重な体験有難うございました..

ようやく秋らしくなって参りました。本当に今年の猛暑には大変な思いをされた方が多いことでしょう。

先日は、私の未熟な演奏を熱心に聴き、ナツメロを口ずさんで下さりとても嬉しかったです。なごやかな時間を持って、貴重な体験をさせて頂き厚くお礼申し上げます。

又、お世話して下さいっているサポーターの方々、本当にありがとうございました。今後はますます精進し、いい音色を皆様におきかせ出来ればと願っています。有難うございました。(杉浦 加與子)



### 10月誕生者 祝 おめでとうございます!

- 長沢 啓江 (10月 7日)
- 田辺 芳江 (10月21日)
- 山元絵津子 (10月31日)



### 来月11月予定 ◎お待ちしております◎

- 日時:11月4日(木) ●受付:11:50小岩区民館
- 会費:500円(食事代、行事保険料、趣味、活動材料費)
- お食事<秋刀魚のかば焼き丼、けんちん汁、切干大根の含め煮、りんご、プルーンゼリーヨーグルトかけ>
- レクリエーション:日本舞踊  
皆川 栄子こと、藤間 さかえ  
担当:(皆川、詫間)

### 当月10月活動

- 食事<スパゲティナポリタン、豚肉のしょうが焼、ポテトサラダ、フルーツポンチ、冬瓜スープ>
- レクリエーション:歌声喫茶”ほほえみ”♪  
担当:植草、関口  
後藤 文夫さん(人生大学4期卒業生 まちづくり)

### ひと言 楽しくお話することは長寿の秘訣!

長寿の秘訣の一つに、多くの人との触れあい、楽しくお話をする場を持つことが大切で、そのような場を持たない人とは、8倍の差があるとか。話すことが脳の活性化、沈黙は金ではなく、積極的に会話に入り楽しく過ごすことが金(大切)ですね。(編集後記)

連絡先 喜友名(TEL/FAX 03-3657-6215)、寺木(090-6177-8981)