さくら
Chaya Cafe
Salon / Other
さくら茶屋　TEL/FAX
０４５-５１６-８５６０
さくらカフェ　TEL
０４５-８７７-３８６６

さくら茶屋は健康応援団のお店です

横浜市が実施している第５回よこはま健康スタンプラリー、「健康応援団」に登録しているお店で飲食をするとスタンプを押印してくれます。スタンプを２個集めて応募すると９６８名に商品が当たるというイベントです（応募締切は６月末、抽選が7月末）。

応募用紙（健康スタンプカード）は「さくらカフェ」にあり、一人何枚でも応募可能です。詳細はその応募用紙をご覧ください。

２月12日講演会 体験を語ります

忘れても心は生きてる認知症

認知症の家族、父母と奥様を介護された経験を踏まえ、そこで感じたこと、気づいたこと、周りの人などの手助けや公的機関の利用や援助、認知症の人のケアなどについてお話をいただく予定です。

講師は、公益社団法人　家族の会
神奈川県支部　**三橋 良博 氏**
日時：２月１２日（日）１０時～１２時
場所：西柴団地自治会館

参加費は無料です。当日参加も可能ですが、出来れば事前にお電話をお寄せ下さい。

「さくらカフェ」には リーダーを設置、電池も用意しています

横浜市が進める「ウォーキングポイント」、運動量を横浜市が集計し運動履歴を各人に提供したり、一定の歩数者には抽選で商品券を進呈するというイベントです。

各人の集計はインターネットで行いますが、その読み取り器は「さくらカフェ」に設置しています。歩数計の電池も１００円で販売中、カフェは月曜～金曜１０時～１７時で営業しています。どうぞご利用下さい。

切れあじ鋭く 2月27日 包丁研ぎ

（月）10:00から実施

毎月第4月曜日（雨天の場合はその週の水曜日）、研ぎの職人さんがボランティアで、包丁研ぎを行ってくれます。一日１０本と制限があります。人気のため一家庭一本、翌月に回ることもありますのでご承知ください。砥石代など経費はご負担下さい。ご希望の方はお電話で申し込みください。

何はともあれ 2月25日 先ず飲もう

（土）17:00から約2時間

毎月定例化した「先ず飲もう会」西柴界隈の男性陣が集います。勿論、女性の参加も歓迎いたします。飲んで交流、地域の繋がりづくりがテーマです。会計はその日の飲食分を最後に参加者で割り勘する仕組みです。自由参加で申し込みは不要、お気軽にご参加下さい。

いきいき老後 2月19日 オレンジデー

（日）10:00から11:30

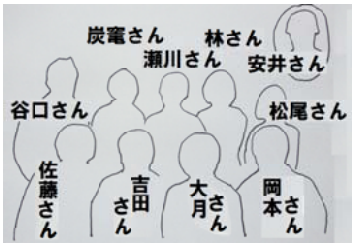
オレンジデーとは、毎月第3日曜日にさくらカフェを「認知症カフェ」としてオープンする日です。

当事者や、家族、関心のある方がお茶を飲みながらおしゃべり、全員合唱、紙芝居などで楽しみます。どうぞお越しください。。

ほっとサロン支える方々

「ほっとサロン」とは主に高齢者の生きがいづくりの取り組みです。折り紙教室、健康体操、おしゃべりサロン、ぼたんの会や身体のケア、最近では認知症カフェも加え、多彩な催しを毎月欠かさず開催しています。どれも会員制ではないので、誰もが自由に参加できます。だから毎回参加人数がつかめないというのですが、どの催しも毎回二けたの参加があります。

　それを支える女性陣、その中の黒一点・谷口さんは行政書士ですがボランティアとして月二回ほど参加され、皆さんのお困り事にアドバイスを頂くため、多くの方が助かっています。



ほっとサロンスタッフと、オレンジデーのひとコマ

　参加者からは「七十歳を超え、この年で友達ができた」の声や、「元気でいたいので出来るだけ出かけたい」として毎月欠かさず参加する方が増えています。「おしゃべりが一番」という方が多く、どの催しでもおしゃべりが絶えることがないのが特徴です。

　今後について尋ねました。「６年間活動してきて介護をしている人、要支援・要介護の方々はこの地域でも相当増えてきた。ほっとサロンに参加されているのはほんの一握り」「経験や知恵を交流したい、裾野を広げたい、知って得する情報を共有したい、男性の参加も増やしたい」まだまだ多くの抱負がだされています。

ボランティアを求めています

月曜から土曜日の
午後2時から5時半
月一回、短時間でも

お仕事は―お客様へのお茶のサービス、コーヒーを入れたり、洗い物をしたり、時にはお客さんと会話を楽しんだりしていただける方を募集しています。特に月曜と金曜日にお手伝いいただけると助かります。

隅田川七福神が初ウォーク

最初の三囲神社で記念撮影

　恒例となった新年のウォーキング、今年は江戸時代から続いている都内でも一番歴史のある「隅田川七福神」を訪れました。隅田川東岸を北上する約4キロのコース、23名が元気に完走しました。詳細は「さくら茶屋にししば」ホームページをご覧ください。来年も計画します。皆さんも一緒に巡りませんか？

　２月のポールウォーキングも毎週土曜日の午前10時に「さくら茶屋」の前に集合して金沢近辺をウォーキングします。２月は４日、11日、18日、25日（すべて土曜日）です。初めての方も大歓迎です。

＜ほっとサロン活動2月の催し＞

おしゃべりカフェ　＜さくらカフェにて＞
◆2月15日（水）10時～
行政書士さんを囲んで自由テーマでおしゃべり

眉毛カット　＜さくらカフェにて開催＞
◆2月27日（月）　10時～12時
眉毛カット500円、メイク200円となります

折り紙教室　＜さくらカフェにて開催＞
◆2月6日（月）10時～　月一回となります
材料費はご負担下さい

有賀体操　＜西柴団地自治会館にて開催＞
◆2月3日（金）10時～11時半
参加費無料、お気軽な服装でお出かけ下さい

ご理解をお願いします

　現在「有賀体操」は、有賀先生のご厚意もあり参加費を無料で行ってきました。但し今後は、継続性、並びに経費面（会場費や講師謝礼等）を考慮し、この４月以降は有料（200円）とさせていただきます。参加の皆さまのご理解をお願いいたします。

ぼたんの会　＜西柴団地自治会館にて開催＞
◆2月24日（金）10時～
参加費300円、お茶とケーキがでます

皆さまのご参加をお待ちしております