

# なじみ庵だより秋

街中サロンなじみ庵 2009年9月20日号  
〒329-2735  
那須塩原市太夫塚1丁目195 三和ハイツ1階  
NPO法人ゆいの里「街中サロンなじみ庵」  
電話 0287-39-6515 FAX 0287-39-6516  
e-mail:najimian@yuinosato.gr.jp

**営業日**月～土曜日(祝日も) **営業時間**午前9時～午後6時 **定休日**日曜日  
**ランチ**月～金曜日 11:30～14:00(日替り定食) **ランチ**土曜日 11:30～14:00(パンメニュー)

なじみ庵は、那須塩原市「街中サロン事業補助金」を受けNPO法人ゆいの里が運営をしています。主役は地域の高齢者のみなさん。街の中にあるどなたでも気軽に利用できる“居場所”です。  
“なじみ庵”って な～に? 生きがいつくり・介護予防はボランティアから!! 高齢者の力によるまちづくり!! 手づくり地域福祉の居場所!! が合言葉。  
住み慣れた町で、誰もが安心してその人らしく暮らしていける。高齢になっても認知症や障がいを持って、お互い様で支えあえる、そんなまちをめざして、なじみ庵は誰もが集える憩いの場、世代間交流の場。  
\*なじみ庵の会員を募集中です(地域の概ね65歳以上の方/会費100円/月+ボラ保険260円/年)  
\*なじみ庵のボランティアさん募集中 地域の縁側なじみ庵で、共に活動する仲間たちを募っています。

## 「古い支度講座」

### & 認知症サポーター養成講座

**日時**:2009年10月11日(日)  
受付 12:30～開会 12:50  
13:00～15:00 「古い支度講座」 &  
「認知症サポーター養成講座」

**会場**:西那須野公民館多目的ホール  
〒329-2735 那須塩原市太夫塚1-194-78  
電話:0287-36-1143

\*\*\*\*\*

「紫蘇ジュース」で、美味しく元気にこの夏も会員さんたちで、“なじみ庵”に届いた新鮮な赤紫蘇をフルに活用して、なじみ庵特製・自慢の「紫蘇ジュース」をつくりました。「転ばぬ先の知恵教室」の参加者、日替りランチを食べに来た人、みんなでいっしょに、紫蘇の葉を摘みました。たくさん出来た紫蘇ジュースは、仲間たちや“なじみ庵”を訪れた人や駄菓子を買いに来た子供たち、みんな美味しく飲んで、この夏もみんな元気に乗り越えました。紫蘇ジュースは栄養豊富です!

カロチンやビタミンC、E、Kや葉酸、ミネラル分が豊富。紫蘇の赤色はナスやブルーベリーなど同じポリフェノール色素のアントシアニン。抗酸化作用があり疲れ目や視力の向上、血液をきれいにする作用などがあります。ミネラルではカルシウムやマグネシウム、カリウムなどが豊富に含まれています。カルシウムは骨の材料ですが精神安定作用もあります。

**講師**:石黒秀喜氏  
(財団法人長寿社会開発センター常務理事)

**資料代**:500円  
**定員**:100名  
**対象**:どなたでも  
**主催**:ゆいの里  
市内西幸町2-16  
**参加申し込み先**  
38-1868  
**参加申込み締切**  
10月6日

メール [npo-yui@yuinosato.gr.jp](mailto:npo-yui@yuinosato.gr.jp)

明日はわが身! これからのこと、老いること、認知症のこと、このまちで暮らしていくこと、ちょっと立ち止まって、一緒に考えてみませんか?

\*\*\*\*\*

11月14日(土) 街中サロン“なじみ庵”  
開庵4周年記念「みんなの発表会」

2007年11月15日にオープンした“なじみ庵”は4周年を迎えます。今回は第1部として、これまでの“なじみ庵”を振り返り、日々のボランティアや会員の活動の様子をお伝えします。第2部は会員の自主グループ活動の紹介や発表です。

“なじみ庵”って、なあに?

約150名の会員(地域の高齢者)のみなさんがもったいない力を出し合って、～お互い様で支え合う街の中の居場所～は、子どもたちから、大人まで、誰もが来られて、色んな人たちが世代間交流する場でもあります。ぜひ、一度、お出かけ下さい。



# なじみ庵カレンダー 2009年 10月 抜けるよな青空

お問い合わせ、お申し込みは“街中サロンなじみ庵”へお気軽にどうぞ 電話 39-6515



日	月	火	水	木	金	土
9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	1	2	3
定休日				ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	転ばぬ先の知恵教室 大正琴を楽しむ会	キーボードを楽しむ会 10:30~12:00
4	5 開拓鍋の日	6	7	8	9	10
定休日	般若心経を学ぶ会 10:30~12:00 おりがみの会 13:30~15:00	転ばぬ先の知恵教室 オカリナを楽しむ会 2色ゼリー伝習会 時間は備考欄参照】	ハーモニカ水曜会 10:00~11:30 踊りを楽しむ会 10:30~12:00	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 13:30~15:00	布のぞうり編み この指とまれ(要申込) キーボードを楽しむ会 時間は備考欄参照】
11	12 体育の日	13	14	15 開拓鍋の日	16	17
定休日	歌声喫茶 10:30~12:00 おりがみの会 13:30~15:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 オカリナを楽しむ会 13:30~15:00	ハーモニカ水曜会 10:00~11:30 踊りを楽しむ会 10:30~12:00	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 13:30~15:00	キーボードを楽しむ会 10:30~12:00
18	19	20 そばの日	21	22 そうじの日	23	24
定休日	般若心経を学ぶ会 おりがみの会 句を楽しむ会 13:30~15:00	物忘れ知らず教室 10:30~12:00 オカリナを楽しむ会 13:30~15:00	ハーモニカ水曜会 10:00~11:30 踊りを楽しむ会 10:30~12:00	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00 年金相談 13:30~14:30	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 13:30~15:00	キーボードを楽しむ会 10:30~12:00
25	26	27	28	29	30	31
定休日	歌声喫茶 10:30~12:00 百人一首を楽しむ会 13:30~15:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 オカリナを楽しむ会 13:30~15:00	ハーモニカ水曜会 10:00~11:30 踊りを楽しむ会 10:30~12:00	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 13:30~15:00	キーボードを楽しむ会 10:30~12:00

【備考】 開催時間の記入がない行事はこの備考欄をご参照下さい

2色ゼリー伝習会 ***13:30~ 要申し込み】	ハーモニカ水曜会* * * 10:00~11:30 踊りを楽しむ会* * * * 10:30~12:00	布のぞうり編みこの指とまれ* * * 10:30~12:30 句を楽しむ会* * * 13:30~15:00
------------------------------	---	---

# なじみ庵カレンダー 2009年 11月 風に舞う落ち葉



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5 開拓鍋の日	6	7
定休日	般若心経を学ぶ会 10:30~12:00 おりがみの会 13:30~15:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 オカリナを楽しむ会 13:30~15:00	ハーモニカ水曜会 10:00~11:30 踊りを楽しむ会 10:30~12:00	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 13:30~15:00	キーボードを楽しむ会 10:30~12:00
8	9	10	11 そうじの日	12	13	14
定休日	歌声喫茶 10:30~12:00 おりがみの会 13:30~15:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 オカリナを楽しむ会 13:30~15:00	ハーモニカ水曜会 10:00~11:30 踊りを楽しむ会 10:30~12:00	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 13:30~15:00	みんなの発表会 開庵4周年記念
15	16	17 そばの日	18	19	20	21
定休日	般若心経を学ぶ会 10:30~12:00 おりがみの会 13:30~15:00	物忘れ知らず教室 10:30~12:00 オカリナを楽しむ会 13:30~15:00	ハーモニカ水曜会 踊りを楽しむ会 年金相談 時間は備考欄参照】	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00 句を楽しむ会 13:30~15:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 13:30~15:00	布のぞうり編み この指とまれ(要申込) キーボードを楽しむ会 時間は備考欄参照】
22	23 勤労感謝の日	24	25 開拓鍋の日	26	27	28
定休日	歌声喫茶 10:30~12:00 百人一首を楽しむ会 13:30~15:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 オカリナを楽しむ会 13:30~15:00	ハーモニカ水曜会 10:00~11:30 踊りを楽しむ会 10:30~12:00	ハーモニカ木曜会 10:30~12:00	転ばぬ先の知恵教室 10:30~12:00 大正琴を楽しむ会 13:30~15:00	キーボードを楽しむ会 10:30~12:00
29	30	10月11日(金曜日) 受付12:30~ 開会12:50 「 <b>若い支度講座</b> 」&「 <b>認知症サポーター養成講座</b> 」				
定休日	般若心経を学ぶ会 10:30~12:00					

【備考】 開催時間の記入がない行事はこの備考欄をご参照下さい

布のぞうり編みこの指とまれ10:30~12:30 踊りを楽しむ会* * * * * 10:30~12:00	ハーモニカ水曜会* * * * 10:00~11:30 句を楽しむ会* * * * * 13:30~15:00	キーボードを楽しむ会* * * 10:30~12:00 年金相談 * * * * * 13:30~14:30
--	--	---

なじみ庵行事(教室 伝習会)は原則無料ですが、材料代がかかる場合もあります。申し込みの際ご確認ください。

なじみ庵の活動は、会員と地域の皆様のボランティアに支えられています  
育てよう 地域の底力 さりげなくお互い様の支え合い “ゆい” をかたちに