さらら新聞

2025年6月号
発行 さらら仁川公益施設

館長のひと言

令和7年が始まり、あっという間に5か月が過ぎました。私は、今年古希を迎えます。そのせいか、最近時の流れを速く感じます。そして、過ぎ去った時間は決して戻ることはないということも。利用者のなかには高齢の方も多く、日頃から時間を大切にされていると思います。私は、まず時間を守ることを心がけています。毎日の起床時刻や就寝時刻、出勤時刻や友人との約束時刻です。日頃から時間に追われる生活。だからこそ時間厳守が大切だと思います。規則正しい生活が健康を維持し、人から信頼されることに繋がると思います。次に、いかに有意義な時間をすごすか、自分にとって価値あるものにするかです。残された時間は十分にあるとはいえない年齢です。これから過ごす時間を多く確保する。そのためにすぐにできることは、早起きです。今日行く所がある。今日用事がある。自由にやりたいことを沢山する。毎日の小さな積み重ねも時がたてば多くの良き思い出となり、人生にとって実りのある時間となることでしょう。

「オーガニックの魅力を感じる日」腸から元気になるランチ作り

5月20日（火）21（水）に、コープ自然派協力による料理教室が開催されました。腸をキレイにする腸活！はとても大切だとよくわかりました。

「似顔絵教室（全4回）」がスタートしました！

5月6日（火）より「似顔絵教室（全4回）」が始まりました。体調管理に気を付けて頑張っていきましょう！

「ジュニア卓球教室」「初心者大人の卓球教室」がスタートしました！

5月10日（土）より「ジュニア卓球教室（全7回）」「初心者のための大人の卓球教室（全5回）」が好調にスタートしました。後半もあっという間です！頑張りましょう！

イベントのご案内

誰かに話したくなる身近な植物の話

開催日：7月20日（日）
時　間：13：30～15：00
場　所：多目的ホール
料　金：500円
定　員：40名
対　象：小学年～大人
申込は6/3より窓口・お電話・WEBから事前にお申込みください。定員になり次第受付終了です。

無添加の食材を楽しみたい方へのおとなのウィンナー作り

開催日：7月8日※または9日
時　間：10：30～13：0
場　所：さらら仁川公益施設
3階クッキングルー
料　金：600円※キャンセル料
定　員：24名
申込は6/3より窓口・お電話・
EBから事前にお申込みください
定員になり次第受付終了です