令和５年１月１日発行　　武蔵野市立北町高齢者センター
第421号　　電話　54－5300

はなみずきだより

明けましておめでとうございます

≪2023年は癸卯（みずのとう）≫

今年は癸卯の年で、「癸」と「卯」の組み合わせから、これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍するような年になるという意味だそうです。うさぎのように跳ね上がるよい１年になりますことをお祈りいたします。

新年のご挨拶

こ…	ことしこそ、大金が舞い込んでくると信じて皮算用	方波見所長
と…	飛び跳ねるうさぎのような勢いで元気よく過ごしたい！	村上 綾香
し…	正月から元気いっぱい(^^)	梅澤 みづき
も…	もちたべるぞ～！	広田 久美子
よ…	よっしゃー！うさぎのようにとびあがる！	広田 巻子
ろ…	老若男女問わず人にやさしく！(^^)！	遠藤 アリサ
し…	しっかり北町健康体操、笑顔で集う夢のアイランド！	柳野 聡
く…	Cool で Good な１年でありますように！！	高原 雅喜子
お…	おだやかな１年になりますように	相笠 明美
ね…	年始からスタートダッシュ	大関 喜道
が…	『外食会』 皆さんと愉しみたいな 今年こそ	鈴木 美佐子
い…	いい気持ちで今年も頑張ります！	張 黎明
し…	しっとりなめらか肌になりたい	青本 雅子
ま…	満面の笑み絶やさずがんばります	大木 節子
す…	すてきな北町、すべてうまくいきますよ	荒井センター長

≪クリスマス会　12 月 20 日≫

ピアノだけでなく
ウクレレやオカリナまで♫

今年もサンタクロース登場！

今年はクリスマスウィークと称し 19 日～23 日まで様々なイベントを行いました。火曜日は大村先生のコンサートを開催いたしました。
初めて参加された利用者さんからは「すごいね～！」と曲ごとに感激の言葉が上がり、馴染み深い曲には皆さんロずさみながら、最後まで楽しんでいらっしゃいました。

≪ご利用者俳句作品紹介≫

北町には俳句や短歌などを趣味で詠まれるご利用者の方々がいらっしゃいます。
その素敵な作品紹介をしたいと思います。

『年を忘れ　みなと声そろえ　歌を合唱する』

『青空に　青く茂りて　柚子茂る』

今年もやって来た…柚子の季節

今年も北町高齢者センターの柚子は豊作でした。
毎年１２月にはボランティアの方々によりお庭の柚子の収穫が行われ、たくさん実った柚子たちが次々とかごにつまれていきます。
収穫された柚子は、昼食のお漬物や煮物に使用され、私たちに柚子の香りを届けてくれます。

お知らせ

１月９日(月) 成人の日
センターは開所いたします

1月プログラム

※プログラムは都合により変更になることがございます。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	1月1日から3日はお休みです。 新年は1月4日(水)より開所いたします。		健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
			音楽	美術	お楽しみ会	
8	9	10	11	12	13	14
	センターは 開所いたします	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
		書道	鏡開き	美術	お楽しみ会	
15	16	17	18	19	20	21
	音楽	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道	音楽	美術	お楽しみ会	
22	23	24	25	26	27	28
	音楽	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道	音楽	美術	お楽しみ会	
29	30					
	音楽					
	軽体操					

★ プログラム材料費

書道は1回100円です。美術の絵手紙のときは材料費50円をいただきます。
木、金のプログラムで個別のものを作成するときは材料費として1回100円を頂くことがあります。
※事前にご連絡いたします。

★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間　9:20 ～ 16:35 （月～金）
10:00 ～ 13:15 （土）

◎ 内容　9:30 ～ 12:00 健康チェック・午前プログラム
12:00 ～ 13:00 昼食
13:30 ～ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので
お気軽にご相談ください

北町高齢者センター
0422－54－5300