

# 2021年3月 といこの坂 ご案内

## 「新年度プログラム参加者募集のご案内」

四月 新年度ということで、従来からのプログラムでメンバーを半年間固定して運営するための、新規加入 申し込みを受け付けます。

- ・ **姿勢改良体操** ① 第一・三 月曜日 15時15分～
  - ・ **姿勢改良体操** ② 第一・三 金曜日 10時45分～
  - ・ **健幸体操** 毎週水曜日 14時～
- 各プログラム 参加人数 10名 (応募多数の場合10名を1組として2組の選択 抽選とします)
- ・ 参加費 ¥300/回
  - ・ 実施期間 半年間(4月～9月) 後期申込みは9月にご案内します。

上記3講座に申し込みをされる方 3月22日 受付開始 3月31日 締め切り

窓口または、☎ 3721-1572 にご連絡ください。

## ・スマホ教室

数年後にいわゆる“ガラケー”でも電話機能が使えない環境になりそうです。少しでも早くスマホに慣れるためのプログラムを企画しました。スマホ講師からやさしく、楽しく操作方法を学べます。

日時 3月31日(水) 10時～12時

参加費 無料 (スマホは貸し出し致します)

募集人員 10名(10名を超えた場合は、抽選となります)



## ・オンライン室内楽鑑賞会

室内楽(Youtube)鑑賞会も同日開催します。🎹 ピアノ曲の楽しみ方 🎵 YouTube に配信された室内楽を、演奏している本人が説明してくれます。

日時 3月31日(上記と同日) 13時30分～14時30分

参加費 無料 10名まで。

応募申し込みは、それぞれ 3月1日 開始 3月12日 締め切り



	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
広間	10:00～11:30 筆の会 A (有料)	*9:30～10:20 エルダー体操 10:45～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	9:30～10:30 メンズどりこ 11:00～12:00 B ロコモ体操(有料)	*9:30～10:20 ヨガ体操 11:00～11:50 頭とからだの椅子	*9:30～10:20 椅子ストレッチ 10:45～11:45 姿勢改良(有料)	*9:30～10:20 エルダー体操 10:45～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休館日
和	田園書道 13:00				マッサージ		
	8	9	10	11	12	13	14
広間	10:00～11:30 リラックスヨガ (会費制)	10:00～11:30 硯の会 A (有料)	9:30～10:30 ヨーガ(会費制) 11:00～12:00 A シニア朗読(有料)	*9:30～10:20 ヨガ体操 11:00～11:50 頭とからだの椅子	9:30～10:30 男達の太極拳(会費) 11:00～12:00 田園朗読(会費)	9:30～10:30 養生太極拳(会費) *11:00～11:50 椅子ストレッチ	休館日
和							
	15	16	17	18	19	20	21
広間	10:00～11:30 筆の会 B (有料)	*9:30～10:20 エルダー体操 10:45～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	9:30～10:30 メンズどりこ 11:00～12:00 A ロコモ体操(有料)	*9:30～10:20 ヨガ体操 11:00～11:50 頭とからだの椅子	*9:30～10:20 椅子ストレッチ 10:45～11:45 姿勢改良(有料)	休館日 春分の日 虹サロンの日	休館日
和							
	22	23	24	25	26	27	28
広間	10:00～11:30 俳句を楽しむ会	10:00～11:30 硯の会 B (有料)	9:30～10:30 ヨーガ(会費制) 11:00～12:00 B シニア朗読(有料)	*9:30～10:20 ヨガ体操 11:00～11:50 頭とからだの椅子	9:30～10:30 男達の太極拳(会費) 11:00～12:00 田園朗読(会費)	9:30～10:30 養生太極拳(会費) 10:45～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	休館日
和							
	29	30	31	<p>2021年3月 といこの坂 地域包括支援センター田園調布 シニアステーション田園調布</p>			
広間	14:00～15:00 *椅子ヨガ	10:00～11:30 脳トレ教室 14:00～15:00 音楽にのせてFit	10:00～11:30 スマホ教室 13:30～14:30 オンライン室内楽				
和							

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります事をご了解下さい。

\*印は、空席があり参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。各講座は全て予約が必要になります。参加を希望される場合はご連絡ください。



# お話しに来てください

「自由に出かけられない…」 「食事も少人数でひっそりと…」

新型コロナウイルスの感染が心配される中、人と話す機会も減っていることと思います。日々、心配や悶々としていることはありませんか？ちょっとした悩みごと、日々のつぶやき、人生を振り返ってなど、なんでも構いません。

感染症対策を講じた室内でお話を伺います。

人との接触を避けたい場合は、お電話・お手紙でも受け付けます。

思いを話してリフレッシュしてみましょ。

ご希望の方は、下記までお電話でお申込み下さい。

電話 **03-3721-1572**



## オレンジカフェでんえん

開催のお知らせ



日時：3月16日（火）13:30~14:30

場所：田園調布せせらぎ館1階 第一多目的室A 大田区田園調布1-53-12

東急東横線・目黒線・多摩川線 多摩川駅改札を出て左側すぐ

参加費：無料

申込み：予約制 定員10名 申込順

事前に電話でお申し込みください

内容：認知症サポート医の講話 他

(せせらぎクリニック多摩川)

問合先：大田区地域包括支援センター田園調布

TEL：03-3721-1572

新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
参加にあたってのお願い

- ☆ 来場時に検温及び体調を伺います。  
37.5℃を超える発熱がある方は参加いただけません。
- ☆ マスク着用、手指消毒をお願いします。
- ☆ お茶の提供はございませんので、飲み物をお持ちください。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により変更・中止になる場合があります。予めご了承ください。

3月の虹プログラム

虹クラブ年間会員募集中

3月4日(木) 楽しい東洋医学【有料】 定員10名(抽選)

15:00~16:00 講師:尾上 史晃 応募期間 2月20日~3月1日

3月11日(木) 虹ホビー 切り絵【有料】 定員10名(抽選)

一部 13:30~14:30 講師:シニア 田調 田中

二部 15:00~16:00 応募期間 2月20日~3月1日



3月18日(木) 虹サロン 坂本隆バンド「LIVE」

※先月当選された皆様 お楽しみください※

一部 13:30~14:30 二部 15:00~16:00 定員各10名

3月25日(木) 虹トシ【有料】 定員各12名(抽選)

一部 13:30~14:30 講師:栗山 和之

二部 15:00~16:00 応募期間 3月1日~12日

つぶやき

日本の習慣

「雛祭り」

橘 紀衣(たちばな きえ)

間もなく女の子の成長を祝う雛祭りですね。昔は「上巳の節句」と呼ばれた中国の行事で辰月(旧暦3月)の上巳の日に行われます。上巳とは「上旬」のことで後に3月の3に合わせて3月3日が雛祭りになりました。今まで寒い冬の間に滞っていた「気」が春の訪れとともに一斉に再生する時期です。中国では春に青々とした草を踏むことで、冬の間に溜まっていた穢れを祓い、川の水で清め禊をする「踏青」という野遊びをする行事があり、それが「曲水の宴」となり日本に入ってきたそうです。曲水の宴は今でも平安時代の装束をつけて、詠んだ和歌を紙に書いて川に流すという行事が京都で年に2回ほど行われていますが、これとは別に雛祭りの原点となるのは「雛流し」です。古くは「源氏物語」にもお払いをした人の形(かたしろ)を舟に乗せ須磨の海に流したと書かれています。昔は病気をすれば「災い」「祟り」と怖れられていた一方、自然界の植物には神の力が宿るという信仰があり、木の葉などを人の形「形代(かたしろ)」にして悪い箇所(痛みのある部分)にその形代を撫で付けて痛みを移し川に流す、これが雛祭り(雛人形)のルーツになったとも言われています。現代では、木の葉ではなく「棧俵(さんだわら)」という藁(わら)で舟をつくり、その中に紙塑(しそ)=(紙粘土)で作ったお人形と願い事を書き入れた紙を一緒に入れて川に流すという行事が行われています。私も娘が子供の頃に洗足池で流し雛の行事を見た記憶があります。現在のような人形になったのは宮中での婚礼の様子を表したもので、江戸時代の東福門和子が子供のために作った雛が「内裏雛」の始まりだそうです。毎年飾る時に男雛はどちらだったか迷いますが、古式に倣った京雛は陰陽説の理に則って陽の男雛が左(向かって右)ですが現在の関東雛は逆になっています。ということは迷わなくても良いということでしょうか？

以上