

～どのイベントでも、興味のある方は参加できます。ぜひいらしてください



# 3月 イベントカレンダー

子どもから高齢の方まで、誰もが集える「ひだまり」のような憩いの場です。

**【問い合わせ先】**  
**スターキッズ**  
 町田市相原町1261  
 042-703-4350  
 (午後3時～)  
 2019年1月発行

時間帯	月	火	水	木	金
10:00 ～ 12:00 --- 13:00 ～ 15:00	※スタッフ会議は 3/6 19:30 から 行ないます!!	3月16日(土) 13:00～15:00 『ふな で』カフェ(入場料300円) 法政大学の学生が地域の方との交流を目的に 運営しています			1 フットマッサージ aka'aka  --- 団体使用 (予約制)
10:00 ～ 12:00 --- 13:00 ～ 15:00	4 けんこう麻雀 100円	5 ハンドメイド (手作り) 200円  介護予防 サポーター交流 団体使用(予約制)	6  カラオケを楽しむ 200円	7    食べ始めは11:00頃予定です♪	8
10:00 ～ 12:00 --- 13:00 ～ 15:00	11 けんこう麻雀 100円  みんなで折り紙 150円	12  筆ペン習字(要予約) 200円	13	14 相原ガラス フュージング干の花 200円～800円程度  ひだまり絵手紙 400円	15 おしゃべりクッキング 10:00～ 400円程度
10:00 ～ 12:00 --- 13:00 ～ 15:00	18    2/20は シフォンケーキ コーヒーなど	19	20 ひだまりカフェ 200円  けんこう麻雀 100円	21 春分の日	22 ★イベント カレンダーは 毎月の2週目の 水曜日辺りに できています!!
10:00 ～ 12:00 --- 13:00 ～ 15:00	25 けんこう麻雀 100円	26 ハンドメイド (手芸など) 200円  筆ペン習字(要予約) 200円	27    おつまみになる簡単なものを作って、たまには話でも・・・!! 女性も一緒にやりませんか?!	28	29 男の料理 200円～400円程度

イベントは、告知なく追加・変更する場合がございます。予めご了承くださいませ。

主催：スターキッズ(ひだまり)の会

構成機関：丸山高齢者見守り支援ネットワーク・境ふれあいネットワーク・中村おせっかい隊・陽田の会  
 NPO相原さとやまの会・おしゃべりクッキング

協力機関：相原あんしん相談室・町田市社会福祉協議会

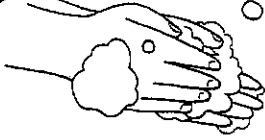
裏面も見てください →

# ほけんニュース

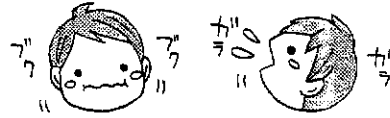
## スターキッス

かぜ・インフルエンザの予防のために

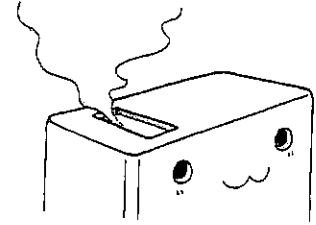
**手洗い**



**うがい**



適度な加湿をしよう



空気が乾燥するので、加湿器の使用や洗濯物を室内に干すなどして、加湿を心がけましょう。部屋に温度・湿度計を置き、室内の湿度を時々確認するようにしましょう。湿度は、50~60%を目安としましょう。

### 風邪予防



ショウガ



イチゴ



ミカン



ハクサイ

日頃からの運動習慣も大切です  
足腰の筋力アップで  
転倒リスクを遠ざけましょう。

- 15分以上続けて歩くことを心掛ける
- いすに座った状態からつかまらずに立ち上がる
- すり足改善のため、足踏み体操を日課にする



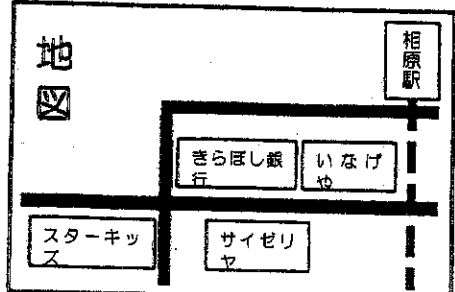
イベントは、どんなことをするの？

けんこう麻雀	手を使い考えて笑顔がです
介護予防サポーター交流会	高齢者支援センターの方と!! (団体使用)
フットマッサージaka'aka	足のマッサージです(むくみや疲れがとれます)
みんなで折り紙	先生と季節に合わせた折紙を!
ひだまり絵手紙	年賀状に合わせてみては いかがでしょうか
法政大学生『ふなで』カフェ	第3土曜日・手作りかりんとう等学生とおしゃべりタイム
ガラスフュージング	ガラスを使って箸置きや ペンダント等を作ります
おしゃべりクッキング	みんなで食事、毎月いろんなメニューが楽しめます
ハンドメイド	手作りして色々な物を作りましょう
相原のかるたづくり	相原(町内会)のかるたを作ろう
カラオケを楽しむ	先生に指導していただき、楽しみながら歌います
ペン習字	先生に指導していただきます
〈新〉男の料理	おつまみ程度のものでつくり、みんなで食べましょう。女性も大歓迎

みそ汁用の  
ものではないですね!  
とうがらし  
de みそ

※何かやってみたいことが  
ありましたらお知らせください。

悪天候時の活動中止について  
大雨・暴風・大雪に関する  
注意報・警報が発令され  
ている、  
または荒天の時は中止と  
なります。



販売中

~イベントは、追加や変更をする場合があります。ご了承ください。~