**ホームページ投稿原稿（22/1月）**

**NO.** **1900（井田さん）**

（タイトル）今年の１回目は「三味線・民謡・詩吟」を楽しみました！

（文　章）２０２２年最初の第２ポラーノは、１月１５日（土）に自治会館ＡＢホールで約３０人のお客さんが来店して行われました。この日は、いつものルーストによる「健康椅子体操」が行われた後、「和」の競演となりました。  
最初は、フレンド「ちんとんしゃん」の７人による三味線の演奏、続いて久保さんによる民謡、最後は小倉さんの詩吟が披露されまあした。詩吟では、久保さんと小山さんが加わって合吟となりました。それぞれが、新春に相応しいめでたい出しもので、また、レベルの高いパフォーマンスに、会場の皆さんは真剣に聞き入りました。「和」の競演の後は、水澤さんのリードで、「みんなで歌おう」の時間となりました。今年最初のポラーノは、開店から２時間、あっという間に終了しました。  
今年もコロナ禍でのポラーノとなってしまいそうですが、スタッフ一同、感染に十分注意しながら皆さんに少しでも楽しんでいただけるサロンにしていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

（画　像）1900-1（写真1：今年は寅年、よろしくお願いいたします。）、1900-2（写真2：「ちんとんしゃん」による三味線の演奏）、1900-3（写真3：三味線に合わせて民謡を唄う久保さん）、1900-4（写真4：詩吟を吟ずる小倉さん）、1900-5（写真5：合吟する小山さん（左）、小倉さん（中）、久保さん（右））、1900-6（写真6：「みんなで歌おう」でリードする水澤さん）、1900-7（写真7：スタッフも「幸せなら肩たたこう！」、1900-8（写真8：会場の皆さんの様子）

**NO.1901（北川さん）**

（タイトル）新年は「健康体操」でスタート！

（文　章）新年１月５日（水）、まだ松の内に「健康体操教室」が行われました。１月から３月までは、八王子市の職員指導による体操教室です。寒い中、参加された方は２０人ほど、それでも皆さん元気に体を動かしました。コロナ禍ではありますが、「健康体操」で、今年もスタートしました。  
なお、３月までの「健康体操教室」の予定は、以下の通りです。なお、コロナ感染状況によっては変更することがありますのでご注意ください。  
 ◆期 日：２月　２日、　９日

　　　　　 ３月　２日、１６日

◆時　間：午後２時３０分～３時３０分（１回制です）

◆会　場：自治会館Ａ・Ｂホール

（画　像）1901-1（写真1:「今年もよろしく」挨拶する森岡先生）、1901-2（写真2:鈴木先生）、1901\_3（写真3：ぐっと手を伸ばして！）、1901-\_4（写真4:体を伸ばして、リラックス！）

**NO.1902（吉留さん）**

（タイトル）２月の自治会の行事などの予定です。

（文　章）２月の自治会の行事などの予定です。  
東京都には、１月２１日から２月２１日まで「まん延防止等重点措置」が適用されました。コロナの感染状況によっては、自治会館の利用や、行事の予定の変更も予想されます。自治会などからの情報にご注意ください。

（画　像）1902-1（JPG: おしらせNO.21-36）

**NO. 1903（赤津さん）**

（タイトル）高齢者向け「スマートフォン教室」参加者募集について

（文　章）「スマフォは手に入れたけど、思うように動かせない」という方、朗報です。高齢者向け「スマートフォン教室」が行われます。参加者はお早めに申し込んでください。

（画　像）1903-1（JPG: おしらせNO.21-35）

**NO. 1904（****赤津さん）**

（タイトル）「ご自宅からの確定申告にチャレンジしませんか？」

（文　章）確定申告の時期です。「ご自宅からの確定申告にチャレンジしませんか？」・・・・八王子税務署からのお知らせです。

（画　像）1904-1～2（JPG：「八王子税務署からのお知らせ）1P～2P）

**NO.1905（****早川さん）**

（タイトル）「長沼小だより」（令和４年１月１１日発行）です。

（文　章）「長沼小だより」（令和４年１月１１日発行）です。八王子市立長沼小学校からのお知らせです。

（画　像）1905-1～2（JPG：「長沼小だより」1P～2P）

**NO. 1906（早川さん）**

（タイトル）「やまゆり」（令和４年１月１１日発行）です。

（文　章）「やまゆり」（令和４年１月１１日発行）です。八王子市立打越中学校からのお知らせです。

（画　像）1906-1～2（JPG: 「やまゆり」1P～2P）

**NO. 1907（吉山さん）**

（タイトル）「町自連だより」５３号です。

（文　章）「町自連だより」５３号です。八王子市町会自治会連合会からのお知らせです。

（画　像）1907-1～8（JPG: 「町自連だより」1P～8P）

**NO.1908（吉山さん）**

（タイトル）コロナに負けず、明るく、元気に進みましょう！

（文　章）絹一ふれあいネットワークから新年の挨拶です。

（画　像）1908-1（JPG：ふれあいネットワークから）

**NO. 1909（岩崎さん）**

（タイトル）メジロが庭に

（文　章）朝食が終わって、炬燵にはいって、お茶を飲んでいると、庭で「チィ、チィ」と鳥の鳴き声が聞こえます。障子を静かにあけて、窓越しに見ると、葉の落ちた楓の木の枝に目の周りが白い黄緑色の小鳥が周りを警戒しながら気忙しく鳴いています。この鳥の名前は私にもわかります。「メジロ」です。

メジロは移動をしない鳥のようですが、夏は涼しい山地で生息し、寒い冬には平地まで下りてくるため、庭先でも見ることができます。

ミカンなど甘い果物はよく食べるようですが、皮を破る力なないので、ミカンを横に切って枝にさしておくと、盛んに果肉をつついて食べている姿を見ることができます。静かに窓越しにかわいいメジロの様子を見ていると癒され、いつまで見ていても飽きません。

（画　像）1909-1～3（写真1～3）

**NO. 1910（加瀬さん）**

（タイトル）冬の長沼公園（１月２４日）

（文　章）昨日は、太陽が出ず、寒い一日でした。夜中に雪が降りそうでしたが、何とか降らずに済みました。朝は、雲が多かったのですが、１０時ごろには、雲も切れ青空がみられるようになりました。冷たい風が吹き出しました。弱い太陽の光でもとてもありがたく感じます。  
木々の葉がすべて落ちて、幹と枝だけになった木の向こうに青空が透けて見えます。その分、冬の空は広く高く感じられます。

（画　像）1886-1～6（写真１～6：）

**NO. 1911**

（タイトル）

（文　章）

（画　像）1911-1

以上