



さわやかインフォメーション

■業務内容変更のお知らせ
通常業務の見直しに伴いまして、3点変更がござります。

① 外電話受付時間の変更

お電話受付時間を左記のように変更させていただきます。
受付時間以外でも、メッセージを残していたらしくとも出ますが、18時半以降は翌日の対応になりますので、何卒ご了承ください。



【月・土】 6時~19時半 ↓ 6時~18時半
【日・祝】 6時~16時 ↓ 変更なし
その他、メール・FAXでも受け付けております。

② 一部区域 古紙回収日の変更

現在、毎月第一週目の日曜日に古紙回収を実施させていただいておりましたが、来月10月から、第2週目の日曜日が回収日となります。



これまでエリアによって、第一週の日曜日が第2週の日曜日に分けて回収されておりましたが、来月から、皆様全員の回収日は、毎月第2日曜日のみとなります。

変更区域のお客様には、案内のチラシをお入れいたしますので、再度ご確認ください。お出し間違えない様、お願い申し上げます。

③ さわやかインフォメーション 来月からB4サイズに

当紙面も来月からB4サイズに変更させていただきます。スペースは少々小さくなりますが、内容は濃くお届けしたいと思っております。お届け曜日・色・デザインは変わりませんが引き続きご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。



オレンジカフェ・みんなの家

お茶やお菓子を楽しみながら、おしゃべりして、ちょっと相談もして・・・
【日時】 毎月第3木曜日 14:00~15:30
9月20日は人形劇・ほろろ座
【場所】 グループホーム みんなの家・横浜金谷
【参加費】 100円 (飲み物・お菓子代)
【申込】 予約は不要です。お気軽にお越しください

よこはま シニアボランティアポイント登録研修会

元気な65歳以上の方が、地域でボランティア活動を行う事により「生きがいづくり」を応援する仕組みです。ボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、寄付または換金する事ができます。

【日時】 9月29日(土) 14:00~1時間ほど
【場所】 グループホーム みんなの家・横浜金谷
※登録研修会を受講するには、お申込みが必要です

【お問合せ・お申込み】
グループホーム みんなの家・横浜金谷
金谷谷 471-1 (ニュータウン第6バス停徒歩7分)
TEL: 045-958-2880 高須

サンハートご案内

サンハートよみかかせサポーターによる
■おはなしかい
えほんの読み聞かせや手遊び歌など、親子でお楽しみいただける企画です。
【日時】 10月5日(金) 10:30~11:00
【会場】 旭区民文化センター サンハートホールコピー
【料金】 無料
【申込】 予約不要 当日直接会場へ

第7回 サンハート・アンサンブル・オーディション

■聴衆賞審査に参加しませんか?
あなたの1票で、お気に入りのアンサンブルを「聴衆賞」に導きましょう!
【日時】 10月13日(土) 予選 11:00開演
10月14日(日) 本選 13:00開演
【会場】 旭区民文化センター サンハートホール
【料金】 無料・入場自由
※10/14のみ審査あり (審査資格は、小学生以上で12:45審査表の配布から15:00本選の終了まで聴講できる方)

サンハートデビューコンサート

■ピアノデュオ 新崎姉妹の音楽四次元ポケット
~連弾あの手の手~
昨年の第6回サンハート・アンサンブル・オーディションで最優秀賞を受賞した沖縄出身の新崎誠実(姉) × 新崎洋実(妹) による姉妹ピアノデュオ。
新崎誠実(姉) 左
新崎洋実(妹) 右

【日時】 10月21日(日) 開演14:00(開場13:30)
【会場】 旭区民文化センターサンハートホール
【料金】 全席自由 一般1,000円(当日1,200円) 高校生以下800円(当日1,000円)
【プログラム】 魔法使いの弟子(グッス)・剣の舞(けつりア)・死の舞踏(ササツ)・リベルタンゴ(ピアス) 他
※前売り券が完売の場合、当日券の販売はございません。
※未就学児入場不可となります。
【申込み・お問合せ】 横浜市旭区民文化センター サンハート TEL 045-364-3810

笹野台の音楽家 ミニコンサート

ピアノとチェロによるクラシックミニコンサート
♪ショパン、ベートーヴェン、季節の音楽♪
【日時】 10月5日(金) 13:00~15:00
【場所】 笹野台地域ケアプラザ
【参加費】 100円 (飲み物・お茶菓子代)
【申込】 不要
【出演】 金子直樹 他

音楽フェスタ

Ko-sei 君の元気な音楽とマンドリンの癒しの音色をお楽しみ下さい。
【日時】 10月7日(日) 13:30開演(13:00開場)
【場所】 笹野台地域ケアプラザ
【参加費】 無料
【申込】 不要
【出演】 Ko-sei、<55マンドリン・アンサンブル
【問合せ】 笹野台地域ケアプラザ 地域活動交流 TEL: 045-367-2330
※駐車場はございません。公共の交通機関をご利用ください。

大道芸人 ヒロさんと遊ぼう!

サマーフェスタで人気者のヒロさんとジャグリングや皿回しをしたり風船で動物を作るなど、大道芸人体験をして遊びます。
あなたも大道芸人に仲間入りしてみませんか? パパとおじいちゃん、ご家族で大人ひとり、子どもひとり(小学生以上)でも参加できます。
【日時】 10月28日(日): ジャグリングや皿まわしなど大道芸体験
11月11日(日): 風船で動物を作ろう
12月9日(日): たこ焼器を使ってミニカステラ作りの3回コース 各日10:00~11:30
【場所】 今宿地域ケアプラザ 多目的ホール
【講師】 小川貴大(大道芸人) 福士宵子(食育アドバイザー)
【参加費】 1,500円 (各回1組 500円×3回)
【定員】 10組 ※小学生以上はひとりでも参加可能
【締切】 10月14日 午後5時
【申込み】 今宿地域ケアプラザ TEL: 045-392-0309

★総合案内所で台紙をもらってスタンプラリーに参加すると、1枚につき5名までスーシアの入園料が半額になります。
★(期間中の平日限定)「里山ガーデンフェスタ」のインスタグラムで開花状況が確認できます。

特集「私のルーティン」

■普段会社に出勤する日は、起床したら腕時計やハンカチをまです所定の場所に出しておかないと身につけずに出掛けてしまうので、必ずフタバタイムを準備して食事をとるようになっています。忙しい時間のため、自動的に動く、くせがついていきます。(今宿のSさん)
■骨粗しょう症気味なので色々な事をやっていますが、TVで見た「背伸びをしてドンと、かかとを落とす」のを毎日20回。全身の骨に衝撃を与えるのが目的です。これだけのせいではないかも知れませんが、骨密度は多少改善しました。(中沢のNさん)

■老衰予防のための私の日課。
まず、目覚めたら布団の上で、身伸び・手首回し・首横さすり・大口開閉・目の運動・腹筋運動少し・更衣時乾布摩擦(この間5~6分)・洗頭後外に出て深呼吸して約200歩、これが起床時の日課。
次はラジオ体操、近くの小公園へ行きます。軽走3周(1周目ベタ足・2周目爪先走・3周目踵走で約200歩)・体脚腕ストレッチ後45度姿勢で腕立て伏せ30回・6時半からラジオ体操第1・第2をして軽走で帰る(この間約20分)。最後は就寝前入浴時浴槽内で足の屈伸、足首回し・大腸摩擦他(約5分)、入浴後、足指揉み・足裏揉み・ふくらはぎ揉んでいるのでしょつが。(笹野台のSさん)

■夕食後のラジオ体操です。やらないとパソコン仕事で固まった疲れが取れませんが、少しでもサボるとすぐに体が硬くなってしまいます。(笹野台のSさん)
■朝起きたら腕立て伏せ50回と、平日の朝食を納豆ご飯、味噌汁、バナナ、牛乳と決めています。これで時間のない朝も何を食べようか迷いません。また、腕立て伏せをしてはいるせいか、代謝が上がったようで太りにくくなりました。(東希望が丘のSさん)
■毎晩寝る前に「10年日記」に、日記を書いています。簡単に1日を振り返ることは「老化防止」に。ちょっとしたお出かけや美味いもののメモしたり・・・(み(約5分)で終わり!!)

■秋の里山 ガーデンフェスタ
今年の秋も、ブルーシア隣りの里山ガーデン大花壇が期間限定でオープンします。最新情報は「里山ガーデン」で検索して下さい。
【期間】 9月15日(土) ~ 10月14日(日)
【時間】 9:30~16:00
【会場】 里山ガーデン
【お問い合わせ】 (よこはま動物園ズーラシア隣) 期間中はバス停延伸
【料金】 無料
★総合案内所で台紙をもらってスタンプラリーに参加すると、1枚につき5名までスーシアの入園料が半額になります。
★(期間中の平日限定)「里山ガーデンフェスタ」のインスタグラムで開花状況が確認できます。

みんなの声

三ツ境ライフ改装中

■三ツ境駅の相鉄ローゼン3F・4Fが改装中で、日用品、衣料品が買えない。同様に三ツ境ライフが改装中で書店が利用できない。ファーストフード、売店も利用できないなど不便ですね。一部は12月からオープンとも聞きましたが、全体は来年1月末からだとかな。不便は続く? (笹野台のTさん)

※そうしてローゼン三ツ境店の1階食料品売場も9月27日・10月12日まで店内改装の為、臨時休業に入ります。

近い所では笹野台商店街や三ツ境駅南口のダイエーとか、二俣川駅直通のバスでドンキホーテやジョイナステラスに行かれてみるのも宜しいかと思えます。いずれにしても、三ツ境ライフの新装オープンが待ち遠しいですね。

ハトの鳴き方

■猛暑もひと段落、まさに「生き延びた・・・」という感じですね。

毎朝「でーぼぼぼぼぼー」と絶え間なく鳴き続ける山鳩(きぼぼ)、こちらは笹野台ですが、希望ヶ丘の知り合いは「そんな鳴き方のハトはいない」と言います。すべ近くなのに・・・ハトの鳴き方について、いつかとりあげてもらえたらいいですね。(笹野台のTさん)

※言葉で表すのは難しいですが、同様の鳴き声を聞いた覚えがあります。個性差があるのでしょうか?以前話題にのぼった「ハロウ」と鳴くカラスは今も時々鳴き声を耳にしますが、どうやって他のカラスと会話しているのでしょうか?



あげます!

■たとう紙 (新品ではないですが5〜6枚あります)とたたか御入用の方おられますか? (今野のーさん)

応募方法

さわいんプレゼントの応募期間内、当店にお申し込みください。当店からお申し出者さまにお知らせし(当店の仲介はここまで)お申し出者さまから、ご連絡をお願いいたします。ご連絡がない場合は、選考漏れとご解釈下さい。

① 9月22日(土) 13:00〜15:00 「私生活と憲法」

会場:いとう康宏事務所 (笹野台1丁目1-30 森ビル202号) 歯科医院上

自民党総裁選後、増々憲法「改正」が政治的な課題になると思えます。「改正」の必要性がどこにあるのか、検討したいと思えます。必要性を認めない立場の意見もあつて。(私原)

② 9月22日(土) 15:00〜17:00 「原発のいまとこれから」

会場:いとう康宏事務所 北海道地震で大停電が起こりました。私達の生活を支える貴重なエネルギーは? どうあればいいのでしょうか? 地域独立体制や温暖化や原発の放射能問題と絡めて一掃に考えませんか? (錦織)

「あさひ寺子屋」開催の講座

「万人のための不声人語塾」

会場:笹野台の目伊藤さん宅 ※詳しい会場案内は参加申込者にお伝えします。原則第4火曜開催予定。一緒に「不声人語」を読み「タイトル付け」をしてみま

「あさひ寺子屋」申込み方法

事前にお店まで、電話かFAX、メール等で参加者のお名前・ご住所・当日連絡可能な電話番号をお知らせください。全講座無料。お申込締切は各企画開催日の前々日の15:00です。

さわいん日誌

便利な世の中になった代償なのでは? うか、ネットやスマホの進化と普及で一部大きな変化を強いられている職場が増えております。

印刷・出版・CD業界、ずいぶんと前かがいになった通り本屋さんの数も減少。ATMやネットバンキングの普及が原因で来店数が減少しているの、支店数や人件費削減で赤字回避をとる銀行もあるというところ。AIに奪われる仕事も増え続け、新たな職種も生まれてきています。これも時代の趨勢。以前も当業界の厳しい状況をお伝えした事がございましたが、更に厳しくなり、早期引退という決意をする店主さんが増えております。先に共通する

応募方法

さわいんプレゼントの応募期間内、当店にお申し込みください。当店からお申し出者さまにお知らせし(当店の仲介はここまで)お申し出者さまから、ご連絡をお願いいたします。ご連絡がない場合は、選考漏れとご解釈下さい。

プレゼントコーナー

締切: 9月21日(金)15時 チケットは基本2枚1組です

★外遊びも出来る季節になりましたね。映画券を少し増やしました!

No.	プレゼント名	当選数	最寄駅	期間	内容説明
1	109シネマズ&ムービル	10組	横浜他	-11/20	1名様1作品に限り有効。ムービル、109シネマズ川崎等7館共通鑑賞券。※109シネマズ湘南、二子玉川利用不可
2	こどもの国	10組	こどもの国	-12/30	全長110mのローラーすべり台やドラム缶いかで遊ぼう!
3	フィールドアスレチック	5組	つくし野	-11/30	横浜つくし野コース。森の中や池の上に造られた丸太の遊具に挑戦
4	出光美術館	5組	有楽町	-10/28	「仙厓礼賛」ユーモアあふれる「無法」の禅画と書
5	智美術館	5組	神谷町	-11/4	「陶と模様ものがたり 菊池コレクション」
6	横須賀美術館	14組	馬堀海岸	-11/4	「モダンアート再訪」タリ、ウォーホルから草間彌生まで
7	汐留ミュージアム	18組	汐留	-12/9	「ジオルジュ・ルオー」人間に向けたルオーの愛に出会う。
8	横浜高島屋ギャラリー	5組	横浜	10/10 -10/22	「サンタフェ リー・ダークスコレクション 浮世絵最強列伝〜江戸の名品勢ぞろい〜」展 期間注意
9	ドラゴンゲートプロレスリング	8組	京急蒲田	9/24(祝)	DANGEROUS GATE 2018 in 大田区(東京大会) 至急お届け15時〜 大田区総合体育館(注1)
10	マリノス VS コパ・レ札幌	8組	新横浜	10/5(金)	19時半キックオフJ1リーグ【第29節】朝日杯-サツト 日産スタジアム(注1)
11	マリノス VS FC東京	8組	新横浜	11/3(土)	14時キックオフJ1リーグ【第31節】朝日杯-サツト 日産スタジアム(注1)
12	朝日クッキングサークル	20名			「カフェのやさいごはん」10月号冊子17頁。ルツコラレンコン9品とコラム他
13	ビデオ「囲碁学校」	1名			日本囲碁連盟監修「序盤必勝七つの秘策」など7巻 VHSビデオ動作未確認(注2)
14	遠赤無煙両面焼きワイドグリル	1名			19.5×43.5×27cm/100V/900W/3.6Kg 日本文化センター商品 取扱説明書付 無煙なので魚焼きに便利かも。未使用箱入りお客様からのご提供品です(注2)

(注1) 満員の際はご入場できない場合があります。ご理解ご了承の上でご応募ください。
(注2) 外装等多少の汚れがあります事をご了承ください。

〒241-0816
旭区笹野台
4-65-12
ASA三ツ境北部
さわやか
インフォメーション
宛
246号

応募内容
①住所
②領収書氏名
③照会番号(又はお電話番号)
④ご希望のプレゼント番号もご記入を(第3希望まで)
⑤ご意見・ご希望

応募方法
①ハガキ: お店のポストへ持参もOK! 郵便事情により、到着が遅れますのでお早め!
②FAX: 045-391-7357 お間違えなく!
③Eメール: asaeldar@dream.ocn.ne.jp (件名を「〇号応募」として送信してください)
④当店ホームページ「さわやかマイタウン」 http://sawa-info.net/ からも応募できます

- 当配達エリアで当店取扱新聞ご購読の方限定のサービスです。応募は1家族あたり1本です。
- 当選発送は9月29日頃までに行う予定です。
- お申し込み多数の場合は抽選となり、発送をもって発表とさせていただきます。
- お客様からご応募いただいた個人情報、当ASA三ツ境北部において適切に管理いたします。また、当店より商品・サービス等に関する各種ご案内をさせていただきます。

よつに「従来型のビジネスモデル」が崩壊しているところなどは、諦めるか、新たな方向転換と再生に尽力するか、撤退を選ぶかの選択の問題となります。当店も後者にならないよう試行錯誤しておりますので、どうぞ応援をよろしくお願い申し上げます。

誠に勝手ではございますが当店の諸事情により、前面でもご案内申し上げます。誠に勝手ではございますが、お申し込みの営業時間の終了は18時30分までとさせていただきます。お休みや取り置き等の依頼は余裕を持ってご連絡をお願いいたします。急ぎの場合、FAXやメールでいただけます。事後対応となりますが、出来るだけ可能な対応をさせていただきます。

②古紙回収は、来月より月一回、第2日曜日に統一いたします。これまで第1日曜日に回収していただきましたエドのお客様は、案内チラシをご用意いたしましたので、見落としのないようお気を付けて下さい。また、これまで依頼していただきました回収業者さんではなく、ます10月11日、当スタッフも丁寧に時間をかけて取り組みますので、15時まで様子を見ていただけますようお願いいたします。

③集金担当が代わるエリアもございませう。担当不足の穴埋めを配達スタッフが行います。朝夕刊業務以外の空き時間に回りますので、慣れるまでに少々訪問が遅れる所もございませうが、ご了承ください。

④「さわやかインフォメーション」も紙面を縮小させていただきます。『真剣』と知恵が出る。中途半端だと愚痴が出る。いい加減だと言いつつ、武田信玄公の残した言葉だそうですが、事あるごとに私の頭に浮かぶ格言です。誰かがやってくれるだろうと、考えず、動かす。投げやりになつてしまつて人が出てしまつたら、当店が終わりかねません。全スタッフで「真剣」であつて欲しいと祈る日々ばかりです。

今後、少数精鋭体制でお店の改革を進めるにあたり、皆様へご理解を頂戴することがございますが、何卒よろしくお願い申し上げます。(店長安達)