



2026 イベントカレンダー

(営業時間 11:00 ~ 15:00 カフェ/カフェ営業日)

1	日		16	月	
2	月		17	火	カフェ/ しゃべり場
3	火	カフェオープン	18	水	
4	水		19	木	
5	木		20	金	カフェオープン
6	金	カフェ/クラフト教室 二胡教室	21	土	カフェ/健康体操
7	土	カフェ/コンサート 二胡教室	22	日	
8	日		23	月	
9	月		24	火	カフェオープン
10	火	カフェオープン	25	水	
11	水		26	木	
12	木		27	金	カフェ/二胡教室
13	金	カフェ/二胡教室	28	土	カフェ/二胡教室 10:00~ 野菜販売
14	土		29	日	
15	日		30	月	
			31	火	カフェ/手作り教室

＜ソプラノとピアノによる午後のひとときほっとコンサート＞

3/7 (土) 14:00 ~

午後のひととき、心を込めて演奏します。
ぜひ、ふるってお越しください！



＜本末浩司先生 健康体操 (けんそう倶楽部)＞

3/21 (土) 10:00 ~ 11:00

奈良市社会福祉協議会、
若草地域包括支援センターにご協力いただきます



＜しゃべり場＞

3/17 (火) 13:00~

(認知症の人と家族の会主催)
皆さまのご参加お待ちしております！



＜森脇真理子先生 二胡教室＞

3/6・7・13・27・28

中国の伝統的な美しい擦弦楽器。
まずは見学だけでもお気軽にどうぞ！



＜久賀裕子先生 クラフト教室＞

3/6 (金) 11:00 ~

開くとパッと飛び出す手作りのカード！

参加費：300円



ラジオパーソナリティー・フリーアナウンサー三代澤康司(みよさわやすし)さんの「しゃべれば元気雑談健康法」を学びました。テレビと違ってラジオはずっとしゃべり続け、番組を終えたらますます元気になるらしく、浜村淳さんも同じことを言われたそうです。

とりとめのない雑談は人間関係を深め、人と人との距離を縮めます。いい雑談は楽しくなり会話がはずみます、その時大事なことは人の話を聞くことです。悪い雑談とは、深入りすること、一方的に話すことです。不確かなことを確かなように話すこと、ウワサやうその話は広がってしまうので気をつけましょう。三代澤氏は、雑談のための準備として、アウトプットのためのねたをインプットすること、新聞やラジオから、好奇心を持ちいろいろな人の話を聞かれているそうです。

受け答えのコツであるあいづちは「えーそうなん」「うっそー」「そんなアホな」「知らなかったー」。この言葉をタイミングよく言うと、相手も乗ってきて話がはずみ、しまいは「あなたとしゃべれて楽しかった」と喜んでくれます。また、その会話の中には大事な情報もたくさんあります。「幸せやわー」「おもしろいわー」「ものしりやねー」と、新たなコミュニケーションもそこに生まれます。

久しぶりの同窓会でひとり暮らし(理由はさまざま)の65歳の同級生が三代澤氏に声をかけてくれました。「ひとり暮らしの高齢者のためにドンドンラジオでしゃべってくれ。お前を頼りに生きていく」と、おっしゃったそうです。

ラジオはコミュニケーションが双方向で、アナウンサーとラジオの向こうのリリスナーが近い存在であることをあらためて再確認され、とても嬉しかったそうです。ラジオの向こうから「えーそうなん」「うっそー」「そんなアホな」「知らなかったー」と、聞こえてきそうに楽しく、これからもお互いの脳の活性化のためしゃべり続けていきます。と、ますますがんばるエネルギーをいただきました。

最後に、アナウンサーとして休憩時間にされているお口の体操をご紹介します。皆様も大きく口をあけて、大きな声でためして下さい。

「イウイウイウイウ、イウイウイウイウ」
「エオエオエオエオ、エオエオエオエオ」