

# シルバーカフェ

電話 0263-87-7816

住所 松本市沢村3-1-8

定休日 土・日・祝日



生活支援・介護・年金・相続・葬儀・お墓...お困りのことなどご相談ください

## シルバーカフェ沢村 10月のイベント

どなたでもご参加できます!  
お気軽にお越しください!

**開店1周年記念**

**豚汁祭り**

**10/16水**  
10:00~15:00

シルバーカフェ開店1周年を記念して、豚汁祭りを開催します!  
利用料100円、豚汁とおにぎりは無料、もれなく粗品を進呈!

**足のマッサージ**

予定日: 10/7(月)、21(月)  
13:00~15:00

疲れた足をマッサージ!靴が足に合っていないかも?靴のご相談も一緒に行っています!  
お気軽にご参加ください!

500円

満足館 青木さん

**英会話教室**

予定日: 10/10(木)、24(木)  
10:00~12:00

海外旅行に行っても困らない実践的な英会話を、受講者のレベルに合わせて、初心者でもわかりやすく勉強できます。

無料

北原まゆみ先生

**野菜と魚の移動販売**

予定日: 10/4、11、18、25(毎週金曜)  
11:30~12:30

持って来たときの重量感、安心・安全な新鮮野菜や新魚が毎週金曜日、カフェの外で販売されます。ぜひ見に来てご購入ください。

戸部商店さん・カネノ水産さん

**結婚相談会**

予定日: 10/23(水)  
13:00~15:00

長野県内の20歳代から中高年の方で、結婚を考えている方、出逢いのチャンスの少ない方、ご相談ください。認定の相談員が、個別に大切な出逢いをご紹介します・アドバイスいたします。

無料

結・Azuminoさん

**口パク人形**

予定日: 10/30(水)  
13:00~15:00

軽妙なやりとりが楽しい口パク人形です。人形の子エちゃんと一緒に楽しく遊びましょう。

無料

百瀬昌江さん

**カイロプラクティック体験会**

予定日: 10/15(火)  
10:00~12:30

健康に歳を重ねるアドバイスと、プロの整体師による無料のカイロプラクティック体験会。お気軽にご参加下さい!

無料

モンキーボット 市川さん

**歌う紙芝居**

予定日: 10/8(火)  
10:30~12:30

故郷の心を歌う紙芝居。昔、目を輝かせながら紙芝居を楽しんだ頃を思い出させてくれる楽しい時間です。

無料

モリノフクロウさん

**手芸(携帯用ビニール袋入れ)**

予定日: 10/15(火)  
13:00~15:30

カフェではタオル生地で作った帽子などを作って病院や施設へ贈る活動をしています。皆さんも楽しく社会貢献しませんか?  
※A4程度の布地をお持ち下さい。

無料

地域ボランティア

**歌声カフェ**

予定日: 10/3(木)  
13:00~15:00

歌を歌うことは、元気になり健康にも良い効果があります。懐かしい歌や楽しい歌を一緒に歌いましょう。

無料

カフェスタッフ

**パソコン教室**

予定日: 10/22(火)、29(火)  
10:00~12:00

パソコンが初めての方や苦手な方でも、楽しくゆっくりと自分のペースで勉強できます。エクセル、ワードを中心に学びます。

無料

五味潤さん

**エンディングノート勉強会**

予定日: 10/2(水)  
10:00~12:00

親しい人に「ありがとう」を伝えられる、ハッピーエンディングノートの書き方勉強会です。みんなと一緒にノートをつくりませんか?

無料

カフェスタッフ



# タオル帽子で社会貢献

シルバーカフェ手づくり 病院や子どもたちに贈る



ぼんぼんを付けたり人形を付けるなど工夫した、シルバーカフェオリジナル帽子

高齢者地域支援会らと活動するシルバーカフェ（松本市沢村3丁）で、タオル帽子を作り、病院や施設へ贈ろうとプロジェクトが本格化した。タオル帽子は、がん患者の髪を剃る際の冷感対策として、デザイン性をプラスしたシルバーカフェオリジナルでも登場。贈って喜ばれるだけでなく、「小さな社会貢献」と活動にやりがいを見いだしている。（八代啓之）

## 最新情報

**タオル帽子の作成や病院・児童園などへの贈呈が記事になりました**



## 「60歳から安心して暮らす教本」の講習会が上田市で開催されました！

NPO法人信州上田文化デザイン研究会から要請を受けて、シルバーカフェで作成した「60歳から安心して暮らす教本」の講師をしてきました！

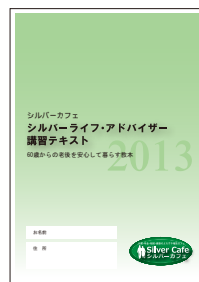


総勢15名の皆さんにご参加頂く事ができました。松本を離れ、シルバーカフェは地域貢献しています。



**60歳からの老後を安心して暮らす教本**

カフェにて無償提供しています



松本平タウン情報 (2013.9.17)

## サポート会員様のご紹介

### 4世代にわたる変わらないおもてなしの心でお迎えしています

今は弘法山の麓、並柳ですが昔はお城の側にあったため、名前は“深志荘”のまま、家族4世代にわたり旅館業を営んできました。県内外から何度も訪れて下さる方も多く、今も昔も変わらないおもてなしを心掛けています。

お客様に好評を頂くのは、やはり当店自慢の“蕎麦”。信州蕎麦より少し出汁が多めのつゆと、細切りで香りと喉ごしが良いのが特徴です。また、お泊まりや当館に足を運ばなくても深志荘の味を楽しめるよう、仕出し弁当にも力を注いでおります。冷めても美味しい状態をスタッフ皆で検討したお弁当で、旧市内なら注文金額に限らず配達します。

家族代々、受け継いできた旅館ですので、昔ながらのお客様であるシルバー世代を応援するというシルバーカフェの理念は、私達のおもてなしの理念とも同じだと思います。カフェを応援させて頂いています。当館の、大きな梁や振り子時計、床の間、年季の入った家具なども懐かしい雰囲気できつろいで頂けるかと思えます。送迎も行っています。少人数でも対応しますので、ご利用の際は遠慮無くご相談下さい。



**応援します！**  
**シルバーカフェ**

## 松本市南部公民館にてエンディングノート勉強会

松本市より要請を受けて、松本市南部公民館でカフェオリジナルのハッピーエンディングノート勉強会を3回シリーズで開催しました。（講師も担当）今回ご参加頂いた方々でシルバーカフェにすぐに遊びに来ていただいた方も多くいらっしゃいました。



民芸旅館 深志荘

〒390-0825  
松本市並柳 2-11-21  
【Tel】 0263-28-6500  
【Fax】 0263-28-6868



▲部長 中澤 伸友さん

シルバーカフェ  
オリジナル

ハッピー・エンディング・ノート

2,100円 カフェにて販売中