

# 10月号

平成22年10月1日発行

NO. 292

# あおぞら

## 鷺宮高齢者福祉センター

〒165 - 0033

中野区若宮

3 - 58 - 10

3310 - 1171

FAX 3310 - 1172

## 秋の演芸大会

今年も演芸大会の季節がやってきました！！  
ぜひ、皆さんのお越しをお待ちしております。

日時： 10月13日（水） 午前10時～午後3時半

場所： 2階 教養娯楽室

日本舞踊・大正琴・ウクレレ・フラダンス・手話ダンス  
オカリナ・カラオケ など・・・ お楽しみ下さい



## 「グラウンドゴルフ交流会」

日時：10月14日（木）午前9時半～11時

場所：双鷺公園

申込不要：どなたでもどうぞ



今回は、白鷺保育園の園児も参加します  
グラウンドゴルフを一緒に楽しみませんか？

## 第5回健康セミナー

「はじめよう脳いきいき！（口腔編その1）」  
噛ミング30（サンマル）で脳を活性化！

日時：10月19日（火）

午前10時～11時半

場所：2階 教養娯楽室

講師：情野 敦子氏（歯科衛生士）

定員：40名（先着）

受付：10/6日（水）～8日（金）

電話または直接お申込み下さい。



## 涼くなったところで わが家の救急箱の点検を！

### 薬の種類

内服薬：鎮痛剤（腹痛・頭痛・歯痛用）、解熱剤、  
かぜ薬、胃腸薬、酔い止め

外用薬：傷の消毒薬、浣腸、目薬、  
抗ヒスタミン軟膏・アンモニア（虫さされ用）

### 包帯材料

ガーゼ、脱脂綿、包帯、救急絆、紙絆創膏、三角巾、  
綿棒、サポーター

### その他

体温計、はさみ、ピンセット、毛抜き、タオル、割箸  
安全ピン、ライター（殺菌用）、懐中電灯（小型）  
新聞紙（1枚）、ポケットティッシュ

※以下のメモを救急箱のフタのうらに貼っておくと便利です。

救急車を呼ぶ時は、119番 落ち着いて「救急です」

かかりつけ医 氏名と☎番号

救急箱の中身を確認した日付



健康相談室 看護師 記

高齢者福祉センターを利用するときは、「利用証」が必要です。初めて利用される方は「利用証」を発行します。中野区在住の60歳以上の方で、生年月日等を証明できるものをご持参の上、利用登録をしてください。「利用証」記載事項に変更のある方は職員までご連絡ください。

\* 区外の方は、原則としてセンターをご利用になることは出来ません。

## 平成22年 10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
 <p>土曜日の浴室利用はできません。 各行事・講座などの内容については表面をご覧ください。</p>					1	2
					演芸大会実行委員会	
3	4	5	6	7	8	9
初心者真向法教室			サンサン体操 ゲンキ体操	グラウンドゴルフ やさしい折り紙		
10	11	12	13	14	15	16
体育の日			演芸大会	グラウンドゴルフ交流会		
17	18	19	20	21	22	23
初心者真向法教室		健康セミナー(口腔)	サンサン体操 ゲンキ体操	グラウンドゴルフ 三療サービス (全日)		
24	25	26	27	28	29	30
				グラウンドゴルフ カラオケ教室		
31						

センター事業	サンサン体操	第1・3(水)	午前10時～11時	2階 教養娯楽室	(登録制)	
	ゲンキ体操	第1・3(水)	午後1時半～2時半	2階 教養娯楽室	(登録制)	
	やさしい折り紙	第1(木)	午後1時半～3時	3階 集会室	(登録制)	
	今月の課題は「案山子」です。材料費120円。 折り紙・ボンド・つまようじ・はさみをご持参下さい。					
	アロマテラピー	今月はお休みです				(登録制)
	グラウンドゴルフ	第1・3・4(木)	午前9時半～11時	双鷲公園	雨天中止	
カラオケ教室	第4(木)	午前10時～11時半	2階 教養娯楽室	課題曲「おしろい花」 復習曲「江差恋唄」		

施設提供	舞台演芸 2階教養娯楽室	(金)	午前9時～11時半	入浴	(月)～(金) 午後1時～4時 受付は午前9時～午後3時半 <b>(入浴利用上の注意)</b> 飲酒・発熱・下痢・感染症をはじめ、 保健師が危険と判断した場合、 入浴をお断りすることがあります。
	マーじゃん 3階集会室	(月)	午前9時～正午		
	囲碁・将棋 3階集会室	(月)	午後1時～4時半		
	卓球 2階機能訓練室	(火)	午後1時～4時半		
相談	健康相談 1階健康相談室	(火)・(木)・(金)	午前9時～午後4時	三療サービス (はり・灸・マッサージ)	第3(木) 午前9時半～ (来館受付:9時、電話受付:9時半) <b>(1回:900円) (登録制)</b> 初めてご利用の方は健康相談室まで。
	生活相談 1階事務室	随時お受けします。			