

1月号

平成26年1月1日発行
NO. 331

あおぞら

〒165-0033
中野区若宮
3-58-10
3310-1171
FAX 3310-1172

鷺宮高齢者福祉センター



謹賀新年



本年もよろしくお祝い申し上げます

鷺宮高齢者会館の利用説明会

日時：1月20日（月）午後1時半～3時半

場所：2階 教養娯楽室

内容：高齢者福祉センター跡施設に開設する「鷺宮高齢者会館」の利用や施設の概要について説明します。

申し込み：当日、直接会場にお越しください。

問い合わせ：鷺宮すこやか福祉センター地域支援分野
電話：3337-8450
FAX：3330-1340



初春交流会

日時：1月14日（火）

午前10時半～11時半

場所：2階 教養娯楽室



コマ回しの名人を招き、鷺宮学園幼稚園の園児さんとコマやけん玉、かるたやお手玉で楽しめます。どなたでもご参加できますので、ぜひお待ちしております！

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。



♪ 節分コンサート ♪

日時：1月29日（水）午後2時～4時

場所：2階 教養娯楽室



☆年男・年女による豆まき

☆ゲストの演奏

☆武蔵台小学校吹奏楽団による演奏

年男・年女募集!!

節分コンサートで豆まきをして下さる方を募集中!!

大正7年・昭和5年・昭和17年の午年生まれの方

職員までお申し出ください（定員になり次第、締切ります）

介護予防総合講座（全8回）～シニア世代の心と体のメンテナンス～

第5回「ボランティア活動への参加」

日時：1月9日（木）

午前10時～11時半

講師：草野 由佳氏
（中野区社会福祉協議会 ボランティアセンター）
定員：40名 *申し込み先着順

第6回「自分の望む医療介護を受けるためには・・・」

日時：1月15日（水）

午後1時半～3時

講師：甲州 優氏
（了徳寺大学健康科学部専任講師）
定員：40名 *申し込み先着順

場所：2階 教養娯楽室（第5・6回ともに）

申し込み：12/25（水）からの平日に 電話または、直接お申し込み下さい。



ロコモ・エクササイズ（腰痛予防改善体操）＜全6回＞

日時：1月16日・30日、2月6日・20日、3月6日・20日（全て木曜日）

午後1時半～2時半（毎回）

場所：教養娯楽室

講師：野口 栄子氏（介護予防運動指導員）



申し込み：1/7（火）からの平日に 電話または、直接お申し込み下さい（定員20名）

第6回 健康セミナー(講義・応用編)

～血液と血管のアンチエイジング(老化予防)～

日時：1月28日(火) 午前10時～11時半

場所：2階 教養娯楽室

講師：医師 渡辺 仁氏

(社団法人 中野区医師会理事・大場診療所)

対象：区内在住の60才以上の方

申込み：当日、直接会場にお越しください。

共催：ことぶき・さぎのみや



健康相談室便り

新年明けましておめでとうございます。

寒い時期です。血液のめぐりが悪くなり、身体のすみずみに酸素や栄養が届きにくくなります。二酸化炭素や老廃物が身体にたまり、肩こりや風邪の原因にもなります。規則正しい生活リズムを心掛けて下さい。

この時期「ノロウイルス」にご注意!

ノロウイルスはカキ等の二枚貝の生食による食中毒なのです。

ヒトからヒトへの感染力が非常に強く一般に症状は軽症ですが、免疫の低下している高齢者では、重症化して死亡することもあります。

手洗い、うがいを励行しましょう。



ストレスに強くなる幸せ物質! 「セロトニン」を増やし、寒い冬こそ元気に過ごそう!

【セロトニンは安らぎを与えてくれるホルモンです】

- ・よく眠れるようになる
- ・ストレスに強くなる
- ・感情のコントロール、心のバランスを保つ

【セロトニンを増やす方法】

- ・深呼吸する・15分間ウォーキング・起きたらすぐ太陽の光を浴びる
- ・首を回す・頑張りすぎず適度な休息をする・映画や本を読み号泣する

【セロトニンが増える食材】

- ・カツオ、まぐろなどの赤身肉
- ・豆腐、納豆、チーズやヨーグルト
- ・しょうが、ニンニク、とうがらしなどの調味料

*セロトニンを増やして、ストレス解消! 心も身体も健康で!!



看護師 森田 洋子

平成26年 1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
※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。			1	センター休館日		4
			2	3		
5	6	7	8	9	10	11
		春を呼ぶ作品展実行委員会	サンサン体操 生活体力向上体操	グラウンドゴルフ 介護予防総合講座⑤ アクティブ・エクササイズ		
12	13	14	15	16	17	18
成人の日		初春交流会	サンサン体操 介護予防総合講座⑥	グラウンドゴルフ 三療サービス(終日) ロコモ・エクササイズ①		
19	20	21	22	23	24	25
鷺宮高齢者会館の 利用説明会			サンサン体操 生活体力向上体操	グラウンドゴルフ 健康カラオケ教室 アクティブ・エクササイズ		
26	27	28	29	30	31	
		健康セミナー	節分コンサート	グラウンドゴルフ ロコモ・エクササイズ②		



センター事業	サンサン体操	◇第2・3・4(水)	午前10時～11時	2階 教養娯楽室	《登録制》
	生活体力向上体操	◇第2・4(水)	午後1時半～2時半	2階 教養娯楽室	《登録制》
	アクティブ・エクササイズ	◇第2・4(木)	午後2時半～3時半	2階 教養娯楽室	《登録制》
	健康カラオケ教室	◇第4(木)	午前10時～11時半	2階 教養娯楽室	課題曲「吹雪の宿」松原のぶえ 復習曲「おもいで」中村美津子
	グラウンドゴルフ	◇第2・3・4・5(木)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止

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 (30分以内)	◇(月)～(金)	午後1時～4時 受付は午前9時～午後3時半	
	◎マージャン 3階集会室	◇(月)	午前9時～正午		《入浴利用上の注意》 飲酒・発熱・下痢・感染症をはじめ、 看護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。		
	◎囲碁・将棋 3階集会室	◇(月)	午後1時～4時半		家族浴	◇(火)・(木)	午後1時～2時 《登録制》
	◎卓球 2階機能訓練室	◇(火)	午後1時～4時半			◇第3(木)	午前9時半～ (来館受付:9時、電話受付:9時半)
相談	健康相談 1階健康相談室	◇(火)・(水)・(木)	午前9時～午後4時	三療サービス (はり・灸・マッサージ)	《登録制》 (1回:900円)		
	生活相談 1階事務室	◇随時お受けします。			初めてご利用の方は健康相談室まで。		