



老人福祉センターだより



昨年中はお世話になりました。今年もよろしくお祈りします。
令和6年1月 職員一同

令和5年12月21日発行
担当：高橋
電話：53-3961

教養講座
お題「新年」
「川柳」
新年は平和の鐘を鳴らしたい
しゅうこ

お風呂に入るとき

- ①トイレをすませる
- ②浴槽に入る前は必ず身体を洗う
- ③浴槽へ入る



以上のことを必ず守ってください。たくさんの方が利用しているので、気持ちよく入浴し、気持ちよく帰ることが出来るように、一人ひとり気をつけて利用いただくようお願いいたします。



～免疫力を高めよう！～

ウィルスや細菌などから体を守る能力は、体温が上昇することで機能が働きます。次のようにして高めましょう。

- ・温かい食事をとるなどしてお腹を冷やさない。
- ・適度な運動やストレス解消で質の良い睡眠をとる。
- ・お風呂にゆっくり浸かって体の芯から温める。

おねがい

緊急連絡先や電話番号など変わった時はお知らせください。

マスクの着用にご協力をお願いします

＝「洗濯ばさみマスコット」活用のお願い＝
雪が降る季節になり、長靴をはくことが多くなってきました。長靴のまちがいをなくするためにも10月の『おまけの日』に黒石高校看護科の実習生のみなさんが作ってくれた「洗濯ばさみマスコット」を活用してくださいようお願いいたします。



—あなたのご意見伺います—

老人福祉センターでは、皆様からの苦情などを受ける為、「苦情・意見受付箱」を設置しています。
苦情受付から解決の機関（担当者）は下記の通りです。
苦情受付担当者：工藤 知里
苦情解決責任者：須藤 勝美
苦情解決第三者委員：齋藤 東・木村みづ子・棟方 桂子

| 日 | 曜 | 介護予防講座 | 教養講座 | 市老連 | お風呂の日 | 貸館 | |
|----|---|------------------|----------|-----|-------|-----------------|-----------|
| | | | | | | 日中 | 夜間 |
| 1 | 月 | | | | | | |
| 2 | 火 | | | | | | |
| 3 | 水 | | | | | | |
| 4 | 木 | | | | | 弘前ヒヤリング | |
| 5 | 金 | 手づくりタイム、ポーソクラブ | | | 🔥 | | |
| 6 | 土 | | | | | | |
| 7 | 日 | | | | | | |
| 8 | 月 | 成人の日 | | | | | |
| 9 | 火 | | 陶芸 茶道 | | | 歯つらつ教室 東北補聴器 | |
| 10 | 水 | ラージボール卓球・スマイル・囲碁 | | | 🔥 | | 青通研 |
| 11 | 木 | | 華道 | 新年会 | | | |
| 12 | 金 | 手づくりタイム・リフレッシュ体操 | | | 🔥 | | 手話サークル「虹」 |
| 13 | 土 | | | | | | |
| 14 | 日 | | | | | | 中部公民館 |
| 15 | 月 | 手づくりタイム・脳活動場 | | | 🔥 | | |
| 16 | 火 | | 川柳 | | | | 青通研 |
| 17 | 水 | ラケットテニス・囲碁 | | | | 中部地区社協 | |
| 18 | 木 | | 書道 | | | | |
| 19 | 金 | 手づくりタイム・ポーソクラブ | | | 🔥 | | 手話サークル「虹」 |
| 20 | 土 | | | | | | |
| 21 | 日 | | | | | | |
| 22 | 月 | 手づくりタイム・自己健康法 | | | 🔥 | | |
| 23 | 火 | | 茶道 | | | 歯つらつ教室 | |
| 24 | 水 | ラージボール卓球・キット・囲碁 | | | | ワンツークラブ | |
| 25 | 木 | 料理教室 | 華道 | | | ティータイム | |
| 26 | 金 | 手づくりタイム・リフレッシュ体操 | | | 🔥 | | 手話サークル「虹」 |
| 27 | 土 | | | | | | |
| 28 | 日 | | | | | | |
| 29 | 月 | 手づくりタイム・自己健康法 | | | 🔥 | | |
| 30 | 火 | | 川柳 | | | | |
| 31 | 水 | ラケットテニス・囲碁 | | | | | |

※予定が変更になる場合があります。