



老人福祉センターだより

令和6年1月 22日発行
担当：高橋
電話：53-3961

あたり一面真っ白で、寒さも厳しくなる季節になりました。みなさまは、日中どのように過ごされていますか。

外に出るのが面倒になるかと思いますが、老人福祉センターの介護予防講座や教養講座を利用して脳を刺激したり、体力づくりをしてみませんか。

- 脳の刺激：脳活道場・囲碁教室・川柳・書道・茶道・華道など
 - 体力づくり：ラケットテニス・ラージボール卓球・リフレッシュ体操・ボーンクラブ・自己健康法など。
- (詳しいことは介護予防講座・教養講座のおたよりを参考にしてください)

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。

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。



～認知症の予防について～

「聞いたことや人の名前が思い出せない」そんな症状はないですか。認知症の推定患者は高齢者の7人に1人となっているようです。次のようにして予防しましょう。

- 食事の見直し効果 (バランスの良い食事で栄養補給)
- 昼寝の効果 (短時間の昼寝で脳に休息を与えて疲労回復)
- 有酸素運動効果 (体力アップ・健康維持)



教養講座
お題「新年」
「川柳」
百歳を密かに目指す初参り
サチエ



—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・木村みつ子
・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	木		書道			弘前ヒヤリング	
2	金	手づくりタイム、ボーンクラブ			🔥		手話サークル「虹」
3	土						
4	日						
5	月	手づくりタイム・脳活道場			🔥		
6	火		川柳				
7	水	ラケットテニス・スマイル・囲碁					
8	木		華道	指導者研修会		ティータイム	
9	金	手づくりタイム・リフレッシュ体操			🔥		手話サークル「虹」
10	土						
11	日	建国記念の日					
12	月	振替休日				中部地区老人クラブ	
13	火		陶芸 茶道			東北補聴器	
14	水	ラージボール卓球・囲碁			🔥		青通研
15	木		書道				
16	金	手づくりタイム・ボーンクラブ			🔥		手話サークル「虹」
17	土						
18	日						
19	月	手づくりタイム・自己健康法			🔥		
20	火		川柳				青通研
21	水	ラケットテニス・囲碁			🔥		
22	木	料理教室	華道			ティータイム	
23	金	天皇誕生日				黒石FCサッカークラブ	
24	土						
25	日					黒石ろうあ協会	
26	月	手づくりタイム・自己健康法			🔥		
27	火		茶道				
28	水	ラージボール卓球・キット・囲碁				ワンツークラブ	
29	木			トランプ 花札大会			

※予定が変更になる場合があります。