



老人福祉センターだより

食べ物美味しい季節になりました。
お口の衰え、オーラルフレイルは全身の老化の入口です。“健口”生活で元気に過ごしましょう。

令和7年9月22日発行
担当：須藤
電話：53-3961

口の衰えを諦めない



半年に一度の定期健診
入れ歯の調整



歌う



かみ応えのある食材を
献立に入れる



歯磨き



話す



ひと口に20~30回かむ

お楽しみ講座①

10月21日(火)13:30~
15:00 今年度初めての講座は、気軽に脳を元気に活性化！『簡単なリズム体操』です。涼しくなってきたので、音楽のリズムに合わせて、腕・指・足を動かし簡単な動作で脳を活性化してみませんか？講師は扇谷由美子先生です。参加費は無料、たくさんのご参加お待ちしております。



おねがい

お風呂を利用される方は、気持ち良く入浴し、気持ち良く帰ることが出来るようこころがけてご利用いただきますようお願いいたします。
また、トイレもキレイにご使用の程ご協力をお願いします。



お知らせ

◎黒石市老人クラブ連合会主催、カーリング大会が10月28日(火)9:30~スポカルイン黒石で行われます！たくさんの参加お待ちしております！



◎黒石高校看護科2年生の看護臨地実習があります。10月6日(月)・10日(金)・20日(月)・24日(金)ご協力をお願いします！



◆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の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
：棟方桂子
：中村富子

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	水	囲碁クラブ・ラケットテニス					
2	木		書道			弘前ヒヤリング	
3	金	手づくりタイム・ボーンクラブ			🔥		手話サークル「虹」
4	土						
5	日						
6	月	手づくりタイム・脳活道場			🔥		
7	火		川柳				
8	水	囲碁クラブ・ラージボール卓球					青通研
9	木		華道			ティータイム	
10	金	手づくりタイム・リフレッシュ体操			🔥		手話サークル「虹」
11	土						
12	日						
13	月	🏆スポーツの日					
14	火		陶芸 茶道			東北補聴器	
15	水	囲碁クラブ・ラケットテニス			🔥		
16	木		書道				
17	金	手づくりタイム・ボーンクラブ			🔥		手話サークル「虹」
18	土						
19	日						
20	月	手づくりタイム・自己健康法			🔥		
21	火	おたのしみ講座①	川柳				青通研
22	水	キットクラブ・囲碁クラブ・ラージボール卓球				ワンツークラブ	
23	木	料理教室	華道			ティータイム	
24	金	手づくりタイム・リフレッシュ体操			🔥		手話サークル「虹」
25	土						
26	日						
27	月	手づくりタイム・自己健康法			🔥		
28	火		茶道	カーリング 大会			
29	水	囲碁クラブ・ラージボール卓球					
30	木						
31	金	手づくりタイム			🔥	中部公民館・文化祭	手話サークル「虹」

※予定が変更になる場合があります。