



老人福祉センターだより

真夏を迎える前に『暑熱順化』で体を暑さに慣らす対策をし『熱中症予防』をしましょう。

令和8年5月20日発行
担当：須藤
電話：53-3961

【暑熱順化できていない】

- 発汗が少ない
- 汗に塩分が多い
- 皮膚血液量が少ない

↓

熱中症になりやすい

【暑熱順化できている】

- 発汗が多い
- 汗に塩分が少ない
- 皮膚血液量が多い

↓

熱中症になりにくい

草木の緑がまぶしい季節になりました。センターの中庭にもベゴニアやクリスマスローズ等いろいろお花が咲いていますのでゆっくりとご観賞くださいね！

◆お知らせ◆

令和8年6月11日(木)8:30～黒石市運動公園陸上競技場にて黒石市老人クラブ連合会主催の第38回グランドゴルフ大会が開催されます。みなさんの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ご協力をお願いします。

センターをご利用される方は、傘などの忘れ物に気をつけましょう。また、自転車でお越しになる方は、交通ルールを守り、ヘルメット着用を心掛けましょう。

◆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
：齋藤有

日	曜	介護予防講座	教養講座	市老連	お風呂	貸 館	
						日 中	夜 間
1	月	手づくりタイム・脳活道場			🔥		
2	火		川柳				
3	水	囲碁クラブ・ラケットテニス					
4	木		書道			弘前ヒヤリング	
5	金	手づくりタイム・ボーンクラブ			🔥		手話サークル「虹」
6	土						
7	日						
8	月	手づくりタイム・自己健康法			🔥		
9	火		陶芸 茶道			東北補聴器	
10	水	囲碁クラブ・ラージボール卓球					青通研
11	木		華道	第38回 GG大会		ティータイム	
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						
15	月	手づくりタイム			🔥		
16	火	ふれあい昼食会①	川柳				青通研
17	水	囲碁クラブ・ラケットテニス					
18	木		書道				
19	金	手づくりタイム・ボーンクラブ			🔥		手話サークル「虹」
20	土						
21	日	昭和町町内会					
22	月	手づくりタイム・自己健康法			🔥		
23	火		茶道				
24	水	キッククラブ・囲碁クラブ・ラージボール卓球				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	選挙準備					
28	日	選挙 投開票日					
29	月	手づくりタイム			🔥		
30	火						

※予定が変更になる場合があります。