



老人福祉センターだより

令和8年8月20日発行
担当：須藤
電話：53-3961

毎日まだまだ暑く朝晩と気温差があり、
体への負担が大きくなりやすい季節です体調管理に気を
つけて元気に過ごしましょう。

「秋バテ」対策 5つのポイント

- ①入浴**
38～40℃のお湯に長めに浸かる
- ②寒暖差対策**
衣類や寝具などで寒暖差を調節できるように注意する
- ③軽めの運動**
適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整える
- ④水分補給**
常温や温かい飲み物を摂るよう心がける
- ⑤食事**
タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る



9月21日(月)と23日(水)は
祝日のため **お風呂**は
お休みです。

お知らせ

お楽しみ講座で10月15日(木)
13時～15時センター集会室にて、
フラダンス教室を開催します！皆
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
願いします。
また、トイレもキレイにご使
用のご協力お願いします。



🌿 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
：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	火		川柳				
2	水	囲碁クラブ・ラケットテニス					
3	木			第45回 スポーツ大会		弘前ヒヤリング	
4	金	手づくりタイム・ポーククラブ			🔥	中部地区社会福祉協議会	手話サークル「虹」
5	土					中部地区社会福祉協議会	
6	日						
7	月	手づくりタイム・脳活道場			🔥		
8	火		陶芸 茶道			東北補聴器	
9	水	囲碁クラブ・ラージボール卓球					青通研
10	木		華道 書道			ティータイム	
11	金	手づくりタイム・リフレッシュ体操			🔥		手話サークル「虹」
12	土						
13	日						
14	月	手づくりタイム・自己健康法			🔥		
15	火	交流研修会③	川柳			ふれあい昼食会	青通研
16	水	囲碁クラブ・ラケットテニス					
17	木						
18	金	手づくりタイム・ポーククラブ			🔥		手話サークル「虹」
19	土						
20	日						
21	月					黒石高校同期会	
22	火						
23	水						
24	木	料理教室	書道 華道			ティータイム 平成大学⑤	
25	金	手づくりタイム・リフレッシュ体操			🔥		手話サークル「虹」
26	土						
27	日						
28	月	手づくりタイム・自己健康法			🔥		
29	火		茶道				
30	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	

※予定が変更になる場合があります。