

きたろー通信

第36号 (12月・1月合併号)

令和3年12月1日発行

発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

彦根市北老人福祉センター

(馬場一丁目5-5)

27-6701

2021 ハピネスいきいきクラブ

作品展示会

～ コロナ禍でも対策講じて活動継続！ ～

11月29日
&
11月30日

活動の集大成！

見事な作品が
展示室に勢ぞろい！

この日を目標に掲げ
がんばってきました！

多数ご来館いただき
ありがとうございました。

新購入本の紹介 (毎月更新)



老いの福袋
樋口恵子



52 ヘルツのクジラたち
町田そのこ



70 歳が老化の分かれ道
和田秀樹



人生が変わる歯の磨き方
松下健二

NEW クラブ紹介

スーパーナチュラル

♥ 「スーパーナチュラル」 ♥

活動日 第1・第3金曜日
13時～16時

会員数 現在17名
内容 シニアピラティス &
ヒーリングダンス

<メッセージ>

心地よい音楽で心と身体のリラクゼーションと体磨きさまざまなレクチャーをまじえて楽しく整えてまいりましょう!



健康増進と歴史探訪を組み合わせた「歴史探訪ウォーク part 1」

今回は、「井伊家ゆかりの社寺を訪ねる」 10月29日、12名いざ出陣!

最初の探訪先は清涼寺。ここは井伊家の菩提寺。ガイド役の宮嶋典人さん(城西学区住民福祉活動計画推進メンバー)から詳しく説明を受け歴史を振り返りました。その後、龍潭寺や井伊神社を巡りながら「彦根ヒストリア」を見聞してきました。



アレンジフラワー教室 (Xmas 編)

11月26日、季節の花を使ったアレンジフラワー教室を開催。バラ、アリストロメリア、スイートピー、ゴールドクレストなど6種類の花を、彩りやバランスを考えながらクリスマス風にアレンジし、玄関やリビングに飾れる作品に仕上げました。



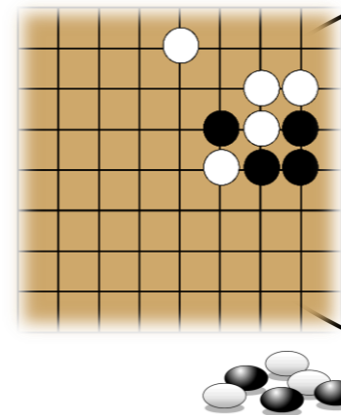
囲碁で異世代交流対局

県立彦根東高校囲碁部 VS ハピネス囲碁クラブ

日時: 令和3年12月27日(月) 13:00~17:00

会場: 彦根市北老人福祉センター(馬場一丁目5-5)

※囲碁に興味のあるシニア層(若干名)に対して、入門教室も併設します。(事前申込制) ※12月1日から受付開始



か
る
た
大
会

し
し
や
れ

新
春

と
き 令和4年1月13日(木)
じかん 14時~15時
ばしょ 北老人福祉センター
(馬場一丁目5-5)

※入賞者には「賞品」!
※参加賞もあります!
※12月1日から受付開始



毎年2月は、『全国生活習慣病予防月間』です!

生活習慣病予防講座

運動や食生活を見直すポイントを学びます!

日時: 令和4年2月4日(金) 13:30~15:00

会場: 彦根市北老人福祉センター(馬場一丁目5-5)

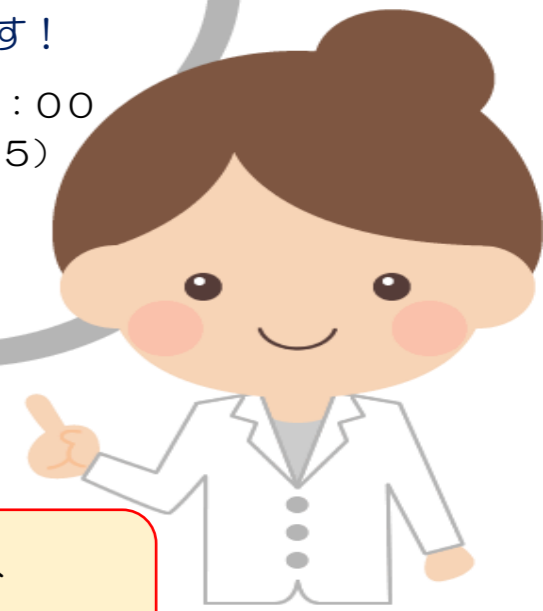
講師: 彦根市健康推進課保健師さん

定員: 12名(申込順) 受講料: 無料

※12月1日から受付開始

参加対象は、いずれも彦根市にお住まいの60歳以上の人
申し込み・問い合わせ先

彦根市北老人福祉センター TEL/FAX 27-6701



地域包括支援センター ハピネス伝言板⑪

ヒートショック
について（前編）



寒い日は 家の中の温度差に気をつけて！！

ヒートショックを防ぎましょう！



ヒートショックとは、温かい部屋から寒い部屋への移動や急激な温度の変化によって、血圧が大きく変動することで、失神したり、心筋梗塞などの血管の病気を引き起こすことです。

冬場に多い！
高齢者に多い！

お風呂場での死亡は
交通事故死より多い！

Q. どういった場合に起こりやすいの？

A. 暖房で温まっている部屋とそうでない場所との温度差が激しい場合に起こりやすい。特に、服を脱ぐと体の表面温度が10度ほど下がるため、寒い脱衣所で裸になって熱い湯船に入る場合に危険性が高まります。

血管は寒いと縮まり、熱くなると広がります。血圧がジェットコースターのように大きく上下することで、意識を失ったりしてしまうのです。

滋賀県健康福祉部健康寿命推進課（平成30年12月作成チラシより抜粋）

ふれあいシネマ&お笑いシアター情報！

★洋画と邦画を交互に上映★

ふれあいシネマ 10時～ 13時～

12月17日（金）『ラ・ラ・ランド』

1月21日（金）『柘榴坂の仇討』

★漫談と喜劇を交互に上映★

お笑いシアター 10時～ 13時～

12月24日（金）『綾小路きみまろ』

1月31日（月）『よしもと新喜劇』

※12月24日は、午前のみ

入館時、手指消毒のうえ、マスク着用にてご鑑賞ください！！

12月&1月のハピネスひろば（ご案内）

「ハピネスひろば」は、就学前のお子さんが遊べる場所です。お父さん、お母さんに加え、おじいちゃん、おばあちゃんの参加も大歓迎！！

※毎週火曜日（第5週および祝日を除く）

※午前11時から正午まで

週によって、手遊び、エプロンシアター、工作やふれあいヨガなど楽しい企画がいっぱい！！
気軽にお越しください！（予約が必要な週あり）

12月は、7日、14日、21日、28日

1月は、4日、11日、18日、25日

当センターの情報（本紙バックナンバー含む）は、

彦根市社協

検索



してください。