

きたろー通信

(臨時号)

令和2年7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

ハピネスガーデンが鮮やかに

～ 梅雨の時期の風物詩 紫陽花が見頃 ～

彦根市北老人福祉センターのハピネスガーデンではピンクや白のアジサイがキレイないろどりを見せています。花を植えて下さっているのは中藪町の林田又信さんです。いつも花が楽しめる様、植える時期や種類を考えながらハピネスガーデンを作っておき、6月9日付の中日新聞びわこ版には満開時のゴデチヤの写真が掲載されました。今はきれいなアジサイが見頃です。みなさんもぜひお越しください。コロナの影響で沈んだ心を少しでも癒してください。



『新しい生活様式』における

熱中症予防対策



暑さを避けましょう

エアコンを上手に使うて部屋の温度を調節しましょう。また、感染症予防のため、換気扇や窓開放により換気を確保しましょう。

適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度が高い中でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で、人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずしましょう。



こまめに水分補給しましょう

のどが渇く前に水分補給しましょう。
(1日あたり1.2リットルを目安に)

日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定や健康チェックを行いましょう。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養しましょう。

暑さに備えた体作りをしましょう

窓を開けて、外気や日差しに触れたり、室内で軽い運動をしたりしましょう。その時も水分補給は忘れずに無理のない範囲で行いましょう。



NEW! 北いきいき金亀体操クラブ

(北老人福祉センター登録シニアクラブ)



活動日 毎週金曜日 9時～9時50分

椅子または床に座ってご自身のペースに合わせてできる体操です。筋力の低下を防ぎ、固まった筋肉をほぐします。週1回楽しく会話も弾ませながら行っています。自由参加になっておりますのでみなさんもお気軽にお越しください。

月1回、北老人福祉センターの助言で、隣の北デイサービスセンターから施設の社会貢献活動として、看護師さんが体操指導や健康相談に来て下さっています。とても助かります。

インフォメーションコーナー

♥ おもちゃ図書館 ♥

月曜日～金曜日 9時～17時

円形広場にあるおもちゃや絵本で、お子さんもお父さん・お母さんも自由にお楽しみください。

※人数制限(5組10名程度)を設けています。

駅ピアノ、空港ピアノならぬ・・・「北老ピアノ」

～誰でも自由に弾ける思い出づくり～

月曜日～金曜日 9時～17時

当センターに設置されている寄贈されたピアノで音を紡いでいます。好きな時に好きな曲を・・・。

みなさんもステキな音楽を奏でてみませんか。



～親子DEリフレッシュ～

「てんとう虫」とリラックス

7月7日(火) 10時～

- ・みんなで歌おう
- ・エプロンシアター
- ・親子で工作 等



「ふらっとDo」とストレス解消

7月14日(火) 10時30分～

- ・親子ふれあい遊び
- ・絵本読み聞かせ
- ・紙芝居 等



「ほどほどCafé」で気分転換

7月16日(木) ※完全入替制

1部 10時～

2部 10時30分～

- ・かんたんツボ押しヨガ

※親子DEリフレッシュは人数制限を設けています。

自粛する講座(教室)・イベント

- ・ハピネスいきいきフェスタ2020
- ・異世代交流対局(囲碁・将棋)
- ・三老福対抗親善カラム大会
- ・いきいきクラブ活動体験教室
- ・ふれあいシネマ(年内)

新型コロナウイルス感染症の再拡大防止対策として、三密(密閉・密集・密接)になり得る左記の事業を自粛いたします。

みなさまには大変ご不便をお掛け致しますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。



※今年度開催する講座(教室)、行事の詳細は、第25号(8・9月合併号)でお知らせします。

北老人福祉センターの情報は、

彦根市社協

検索

してください。