

# きたろー通信

第19号（8月・9月合併号）

令和元年8月発行

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

## 「リーチ」「ロン」！




### ～健康マージャンでシニア世代の居場所づくり～

今夏、センター初の「熱盛企画！」として開催しています「健康マージャン入門教室」。指先を使い、頭を使い、適度な会話を楽しめることから、老化防止や介護予防にもつながると、受付開始と同時に問い合わせや申込が殺到。特に、女性参加者の多さにはビックリ！


この教室は、8月29日までの8回シリーズで実施し、その後は、センター内にマージャン卓を設置する予定ですので、初心者も経験者も一緒に「飲まない 賭けない 吸わない」『健康マージャンサロンの場』としてご利用ください。



## お知らせコーナー




シニア&キッズ将棋交流会  
8月6日&8月20日（火）  
対象：小学4年生～6年生




第2弾！歴史探訪ウォーク  
～健康増進と歴史再発見～  
10月29日（火）13:00


ただいま  
募集中！



口腔ケアとブラッシング教室  
～正しいデンタルケア～  
11月1日（金）13:30



ほっとかない認知症講座  
～脳健康チェック付！～  
11月29日（金）13:30



10月1日から受け付けを開始する講座&イベント  
寄せ植え講座（お正月編）12月20日（金）9:30  
「新春しゃれかるた大会」1月9日（木）14:00  
詳しくは、次号（10月発行）にてご案内いたします。



# クラブ活動 リレー紹介!

今月は・・・

『すずの音会』です。

## ♥ クラブからのメッセージ ♥

活動日 第2・第4火曜日  
14時～16時

人数 6名

銭太鼓、スコップ三味線をおけいこ  
しています。

みんなと継続し練習をし、おしゃべり  
しながらやっています!



## 熱中症予防のために!

### 暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンで温度を調整
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・通気性のよい、吸湿性のある衣服を着用

### こまめに水分を補給する

- ・水分、塩分、経口補水液などを補給
- (厚生労働省HPから抜粋)

## ～お知らせ～

### ハピネスいきいきフェスタ2019

- 期日 9月29日(日)  
時間 午前9時～午後3時30分  
会場 北老人福祉センターおよび  
北デイサービスセンター  
内容 演奏、歌唱、舞踊、社交ダンス  
生け花、編み物、俳句、書道など  
お抹茶席、JA販売もあります。

♥楽しい一日を満喫してください!♥

## ふれあいシネマ情報

第3金曜日 10時～13時～  
偶数月(邦画)・奇数月(洋画)

8月は、『フラガール』

上映日 8月16日(金)

9月は、『ライオン』

上映日 9月20日(金)

～ご来場をお待ちしております!!～

北老人福祉センターの情報は、<http://www.hikone-shakyo.or.jp> をご覧ください。