

# きたろー通信

第37号（2月・3月合併号）

令和4年2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

## 健康の維持・増進に一役！

### ～ 介護予防につなげる器具＆体操！ ～

彦根市北老人福祉センター1階の一角に『健康増進コーナー』があるのをご存じですか？  
コーナーには、器具を使って運動する「ルームランナー」「リカンベントバイク」などを設置しています。今回、新たに「フットマッサージ機&電動ステッパー」を導入しました。これは、椅子などに座ったまま使用でき転倒する心配もなく、また関節や膝・腰にも無理な負担がかからないから安心して運動ができる器具です。また、同センターでは毎週金曜日の午前9時から「コツコツ続ける金亀（根気）体操」を実施しています。ぜひご来館を！！



エアロバイク

ルームランナー

金亀体操

リカンベントバイク

新フットマッサージ機&電動ステッパー

### 気軽な高齢者の相談コーナー（1月から始まっています！！）

日時：毎月第3木曜日 10時30分～正午

場所：彦根市北老人福祉センター1階（馬場一丁目5-5）

- ・介護保険制度や介護の方法、介護用品に関する相談や悩み
- ・健康や福祉、生活や医療に関する相談や悩みなど

ちょっと気になることや困っていること等、気軽に話してみてください。

※彦根市地域包括支援センターハピネスの専門職が応じます。（秘密厳守）



# 花壇整備の助っ人「彦根藩七人衆」(シニア学生)



— 当センターでの校外実習を終え今春卒業へ —



60歳以上のシニアが学ぶ県レイカディア大学(第42期生・米原校)園芸学科に通う男女7人が、昨年5月から11月までの間、校外実習・実技先として当センターで、月に2~3回花壇整備等に協力くださいました。長い実習期間を終えたメンバーからは、「まだまだ、わからないことが沢山あるが、ここで吸収してきた知識をしっかりと生かしていきたい。そして第43期生もここを実習先を選んでくれればベスト」と語ってくださいました。園芸指導に携わった林田さんも「後継者がいればいいなと考えていたので本当に助かった。安心して任せられる」と目を細めておられました。

♥ 学生の皆さんが、実習記念に臘梅(ロウバイ)の苗木を植樹して下さいました。(\*^-^\*)♥



## お正月用寄せ植え講座



～ 花は心と身体を和ませた ～

12月16日、寄せ植え講座を開催。淡雪エリカ、ガーデンシクラメン、葉牡丹(赤白)、プリムラ、アリッサムなど7種類の草花を、彩りやバランスを考えながら植え込み、春まで長く咲き続ける美しい作品に仕上げました。

参加者からは「楽しみながら植えることができ、心が和みました」「指先と頭を使ったので、脳も健康になったかも?!・・・」と語る一コマも。こんな時だからこそ、楽しみと心が癒される時間が必要でした。



## 新春しゃれかるた大会

～だじゃれで笑い幸せを～



「悪酔いし 履物着物に 吐きものが」「ローン買い 儲からないよ もう借らん」など思わず吹き出す『しゃれかるた』を使った恒例イベントを、1月13日、2大会ぶりに開催しました。

しゃれかるたを考案・自费出版された中島健造氏は、「しゃれには人を元気づける笑いがある」と話す。

今年は、札が読み上げられると、マスクを着用したまま「無言」で絵札を取り合っていました。

みなさんの笑顔&元気補給率は100%でしたよ!



## 口腔ケアとブラッシング教室

～食生活と健康な日常生活を送るための正しいデンタルケア!～

日時 2月25日(金) 13時30分~14時30分  
会場 彦根市北老人福祉センター  
講師 歯科衛生士 小林邦子さん  
定員 12名(申込順) 受講料 無料  
持ち物 普段お使いの歯ブラシ



※2月1日から受付開始

## 体験型防災講習会 ~防災グッズづくり編~

～新聞紙や身近にあるモノでスリッパや雨合羽を作る～

日時 3月4日(金) 13時30分~14時30分  
会場 彦根市北老人福祉センター  
講師 彦根市防災講習会外部講師 防災士 笠原恒夫さん  
定員 12名(申込順) 受講料 無料  
持ち物 工作用はさみ

※2月1日から受付開始

今すぐできる  
減災への備え!



## アレンジフラワー教室(春の花バージョン)

～季節の花をアレンジして、そのまま玄関やリビングに飾ってみませんか?～

日時 3月11日(金) 9時30分~11時  
会場 彦根市北老人福祉センター  
定員 12名(申込順)  
受講料 1,000円(材料費代の一部)  
持ち物 枝切はさみ

※2月1日から受付開始



## 歴史探訪ウォーク part2

日時 3月18日(金) 13時~15時  
探訪先 親音道筋、御門跡、腹痛石など(集合場所は、当センター)  
定員 10名(申込順) 参加費 無料

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 彦根市馬場一丁目5-5  
彦根市北老人福祉センター TEL/FAX 27-6701

申込はお早めに!

# 地域包括支援センター ハピネス伝言板⑫

ヒートショック  
について (後編)

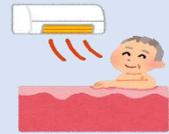
## 今すぐ出来る！ 予防対策



家の中での温度差をなくすこと・脱水に気を付けること

- 入浴前に暖める
  - ・暖房器具を使う・熱いシャワーを浴室にかけて暖める
  - ・蛇口からではなく、シャワーから給湯する
- お風呂の温度は41℃以下
- 湯船につかる時間は10分程度
- 冷え込む前の午後2～4時に入浴する

### 浴室・脱衣所で



### トイレで

- 便座は暖房装置や便座カバーを使う
- 夜に起きてトイレに行くときは上着や靴下を身につける

- 暑い日だけでなく水分をこまめに補給する
- アルコールを飲んでからの入浴を避ける

### 脱水防止



### 生活習慣

- 生活習慣病予防
  - ・適度な運動・バランスの良い食事
  - ・規則正しい生活

- 入浴するときは一言声をかけておく
  - ・家族がお風呂に入っていたことを知らずに発見が遅れることのないように

### 家族がいれば見守りを

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)

2月&3月の「ふれあいシネマ」・「お笑いシアター」 上映時間：①10時～ ②13時～  
2月18日(金)『プリティ・ウーマン』 2月25日(金)『綾小路きみまろ』午前のみ上映  
3月18日(金)『蝉しぐれ』 3月30日(水)『よしもと新喜劇』

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。