

きたろー通信

第39号（6月・7月合併号）

令和4年6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

♪ジャズdeまったり時間♪

～ジャズをBGMに静かなひとときを～

毎月第3火曜日（7月&3月は、第1火曜日）

13時～15時 当センター1階・ロビーにて



※生演奏ではありません
※飲み物は持参ください

※対象は、彦根市にお住まいの60歳以上の人
※マスク着用でご鑑賞ください

「健康教室」のお知らせ

元気なうちからはじめよう！

日時：令和4年7月29日（金） 13時～14時

会場：彦根市北老人福祉センター2階・大広間

講師：彦根市地域包括支援センター「ハピネス」職員

内容：ミニ体操付きイキイキ健康について

対象：彦根市にお住いの60歳以上の人

定員：20名（申込順） 参加費：無料

申込み・問い合わせ先 TEL 27-6701



社会参加・社会貢献大作戦！！

彦根市北デイサービスセンター「ハピネスひこね」

彦根市北デイサービスセンターでは、利用者ファーストを視点に「社会とのつながり・社会貢献活動大作戦」と題した取り組みを展開されています。

ひとつは、「古新聞でエコバッグづくり」。処分する予定だった新聞紙をリサイクルしてエコバッグを作りはじめ、持ち手の部分を作る人、接着作業をする人など、できる裁量で作業を分担されています。

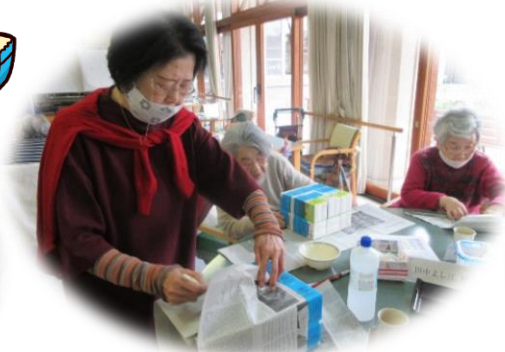
完成形をイメージしながら手先を使って作るため、頭や神経系の運動にもなり、利用者さんの機能訓練や施設内外の交流にもつながっているとのこと。

出来上がったエコバッグは、隣接する彦根市北老人福祉センターの利用者に無料で提供するほか、周辺の商店にも設置のお声掛けをされています。

もうひとつは、「地域のごみ拾い」。これも機能訓練と美化活動を兼ねた企画として実施。毎月数回に分けて地域を歩きながら、ゴミ袋とトングを手に散乱するゴミを一つひとつ丁寧に回収されています。継続することで自身の健康と環境維持に役立っているようです。

その他、「調理」や「園芸」など利用者様の力が引き出せる工夫も凝らしておられます。

デイサービス担当者は、「これらの取り組みは、社会参加&社会貢献、そして何より利用者様の介護予防につながっていることが一番。これからも選んでいただける施設を目指していきたい」と意気込みを語ってくださいました。



古新聞でエコバッグづくり

地域のごみ拾い活動



写真掲載は承諾を得ています。

彦根市北老人福祉センター登録 ハピネスいきいきクラブ



当センターには、現在22の多様なクラブが登録されており、「つながり&チャレンジ」の場として活動されています。
また、クラブ活動が心身の健康維持・増進にも役立っています。一度センターを覗いてください。お待ちしております！！

クラブ名：囲碁クラブ
活動日：第1～第4月曜日
活動時間：9時～16時



クラブ名：はびねす俳句クラブ
活動日：第2・第4火曜日
活動時間：13時～15時30分



クラブ名：ハピネスハーモニカクラブ
活動日：第1～第4水曜日
第1・第3月曜日
活動時間：13時～16時



クラブ名：キーボードクラブ
活動日：第2～第4水曜日
活動時間：10時～正午



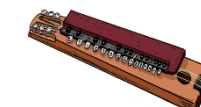
クラブ名：将棋クラブ
※令和4年度 休部中



クラブ名：生け花クラブ
活動日：第1木曜日
活動時間：10時～正午



クラブ名：楽琴会（大正琴）
活動日：第1～第4月曜日
活動時間：9時30分～11時30分



クラブ名：編み物サークルなでしこ
活動日：第1・第3水曜日
活動時間：10時～15時30分



クラブ名：和み会（民踊）
活動日：第1～第3水曜日
第4金曜日
活動時間：13時～16時



クラブ名：自彊術ポラリス（体操）
活動日：第1～第4木曜日
活動時間：9時30分～11時



クラブ名：すずの音会（舞踊）
活動日：第2・第4火曜日
活動時間：13時30分～16時



クラブ名：峰泉会（書道）
活動日：第2・第4月曜日
活動時間：14時～16時



クラブ名：彦根藤豊会（舞踊）
活動日：第2金曜日／第4水曜日
活動時間：13時～15時



クラブ名：吟友会（詩吟）
活動日：第1・第3木曜日
活動時間：13時30分～16時



クラブ名：パソコンクラブA
活動日：第1・第3木曜日
活動時間：9時30分～11時30分



クラブ名：パソコンクラブB
活動日：第1・第3金曜日
活動時間：9時30分～11時30分



クラブ名：ヨガの会
活動日：第1～第4月曜日
活動時間：10時～11時30分



クラブ名：クラブ賛美（体操）
活動日：第1・第3金曜日
活動時間：10時～正午



クラブ名：健康麻雀クラブ
活動日：第1～第4木曜日
活動時間：13時～16時



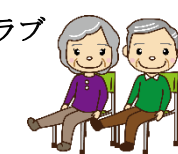
クラブ名：英会話 Castle
活動日：第2・第4木曜日
活動時間：15時～16時45分



クラブ名：スーパーナチュラル（健康体操）
活動日：第1・第3金曜日
活動時間：13時～16時



クラブ名：北いきいき金亀体操クラブ
活動日：毎週金曜日
活動時間：9時～10時



クラブ活動に関心・興味のある方は、下記までお問い合わせください。
彦根市北老人福祉センター TEL 27-6701

納涼シネマを上映します！



失われた
記憶へ向かう
親子の旅の果てに…
衝撃の最終章

激動の時代を生き抜いた、親子の物語。

さくらもり

北の桜守

日時 7月20日(水) 午前10時～
会場 彦根市北老人福祉センター
定員 20名(先着順) ※無料です！



地域包括支援センター ハピネス伝言板⑭

『カロリーオフ』
『糖質ゼロ』の
落とし穴!?

アルコールについて・・・

アルコールの飲み過ぎは、さまざまながんのリスクを大幅に高めます。アルコールの飲み過ぎにより、2020年に世界で74万人以上が、がんを発症したという研究結果が発表されました。これは世界で新たに発症したがんの4%に相当します。

またアルコールを飲み過ぎると、インスリンが十分に働かなくなるインスリン抵抗性の原因になり、**糖尿病のコントロール**が乱れ、**高血圧**や**肥満**のリスクも上昇します。



長引くコロナ禍で飲酒量が増えてしまっている方は日々の飲酒量を、今年のうちにも今一度見直しましょう!!

～アルコール適正量～

ビールロング缶1本(500ml) 日本酒1合(180ml)
ワイン1/4本(180ml) ウイスキーシングル2杯(60ml)



『糖質ゼロ』『カロリーオフ』の落とし穴

『糖質ゼロ』と表示してあってもカロリーはゼロではありません。飲料は100ml当たりで糖質0.5g未満であれば『糖質ゼロ』と、カロリーが20kcal以下であれば『カロリーオフ』と表示しても良いとされているため注意が必要です。

オーストラリアの研究では、糖質ゼロのビールをよく飲んでいる人は、「普通のビールより健康的だ」と思い込み、より多くの量を飲んでしまう傾向があるとされています。沢山飲むと余ったカロリーが体内に蓄積され、肥満になりやすくなるので十分注意しましょう。

<彦根市立病院広報誌 かがやき 2022 vol.32 より>



インフォメーション



「きたろーアカデミー」エコドーム

8/10、8/31、9/14、9/28(全4回)
～リサイクルパーク、生ごみと堆肥で肥料化～
※座学&現地見学でスキルUp!
6月1日から受付開始(定員20人)
お申込みは、TEL 27-6701

6月・7月のMOVIE情報

6月10日(金) 『M-1グランプリ』(漫才)
ますだおかだ、フットボールアワー、笑い飯 他
7月8日(金) 『七つの会議』(邦画)
香川照之、野村萬斎、片岡愛之助 他
～マスク着用にてお楽しみください～

※今後の感染状況等により、「中止」または「延期」する場合がありますので、予めご承知おきください。

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。