

# きたろー通信

第44号（2月・3月合併号）

令和5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

## ♪ 二胡とピアノの演奏会 ♪

～ 素敵な音色を満喫～



♪ I'm dreaming of a white Christmas～ ♪

♪ When you wish upon a star～ ♪

12月19日、彦根市北老人福祉センターにおいて、音楽サークル「すみれ」さん（ボランティア）による『二胡とピアノの演奏会』が行われ、同センター利用者など約20人が優雅な音色に包まれた会場で、身も心もゆったりとしたひとときを過ごされました。（～♪

ところでみなさん、「二胡」（にこ）ってどんな楽器かご存じですか？

ひとことと言うならば、中国民族楽器のひとつで、二本の弦の間を馬の尾を張った弓でこすって演奏します。

その歴史は古く、中国大陆の漢民族の間で「胡」と呼ばれていた遊牧民達が伝統楽器として楽しんでいたものが漢民族に伝わり、楽器本体に二本の弦が張ってあったことから、「二胡」と呼ばれるようになったと言われています。

そして、日本でも“女子十二楽坊”の人気沸騰以来、二胡は身近な楽器となったようです。

当日は、「夜来香（イエライシャン）」「燭影揺紅（ショクエイヨウコウ）」の中国曲に加え、冬や星にちなんだ「ホワイトクリスマス」「星に願いを」、アンコール曲には「見上げてごらん夜の星を」等も演奏して下さり、一足早いXmas“音のプレゼント”をいただきました。

音楽サークル「すみれ」さん、素敵な時間をありがとうございます！（\*^-^\*）

### ♪ 演奏プログラム ♪

- ・ ホワイトクリスマス
- ・ 小さな木の实
- ・ チムチムチェリー
- ・ エンターテイナー
- ・ 見上げてごらん夜の星を
- ・ 夜来香
- ・ 燭影揺紅
- ・ 昂
- ・ 星に願いを



## レイ大卒後も継続活動「彦根藩七人衆」(42期生)



— 学び舎で恩返し そして…恩送り —



現在、当センターの「ハピネスガーデン」を運営していただいているのは、ボランティアの林田又信さんと昨年度滋賀県レイカディア大学を卒業された「彦根藩七人衆」のみなさん。

校外実習でお世話になった恩師林田先生からもっと色々なことを学びたいという熱意をもち昨年4月から月2回、この学び舎で花壇の手入れをして下さっています。(\*^-^\*)

11月15日の活動は、来春開花に向けての土壌づくりとチューリップの球根植え。

除草する人、土を耕す人、球根を植え込む人など、それぞれが生き生きとした表情で楽しみながら下準備をされました。♪ あか しろ きいろ・・・みんな違ってみんないい (^-^)



## ミニ体操付き健康教室 part2

～ フレイル(虚弱)予防のポイント! ～



11月29日、地域包括支援センターハピネス職員を講師に、「健康教室 part2」を開催しました。

多くの高齢者がフレイルを経て徐々に要介護状態になっていきます。フレイル予防には、①筋力(運動)、②食事(栄養)、③口腔ケア(歯と口の健康)、④認知機能(認知症予防)⑤人づきあい(社会参加)の5つのポイントが大切。そして、これらを元気なうちからコツコツ続けて取り組むことで、必ず効果が出てきます!と話されました。



当日の様子は、ZTVで紹介されました



## お正月用寄せ植え講座



～ 綺麗に植え込まれた作品へ ～

12月23日、寄せ植え講座を開催。ギョリュウバイ、ガーデンシクラメン、ネメシア、葉牡丹(赤白)、プリムラジュリアン、南天など7種類の草花を、彩りやバランスを考えながら植え込み、新年の玄関を美しく飾る作品に仕上げました。(\*^-^\*)

また、寄せ植えは美しさに加え、花を長く楽しめるのも魅力の一つです。みなさん、綺麗に飾り植えた花たちと一緒に清々しい新年を迎えられたのではないのでしょうか? ※3月24日(金)は、アレンジフラワー教室を開催します!





SPRING  
MOVIE

令和5年3月29日(水)

彦根市北老人福祉センターにて

① 10時

② 13時

定員各 20人

観たら人生楽しく変わるチェンジングムービー！

吉永小百合 天海祐希

# 最高の人生の 見つけ方

人生のほとんどを家庭のために捧げてきた主婦・幸枝（吉永小百合）と、仕事だけに生きてきた大金持ちの女社長・マ子（天海祐希）。余命宣告を受けた2人は病院で偶然に出会う。初めて人生に空しさを感じていた彼女たちがたまたま手にしたのは、入院中の少女が書いた「死ぬまでにやりたいことリスト」だった。

幸枝とマ子は、残された時間をこのリストに書かれたすべてを実行するために費やす決断をし、自らの殻を破っていく。これまでの人生で決してやらなかったことを体験していく中で、彼女たちは今まで気づくことのなかった生きる楽しさと幸せをかみしめていく。そして、そんな彼女たちに待っていたのは、ある奇跡だった……。

## 【キャスト】

吉永小百合、天海祐希、ムロツヨシ、満島ひかり、賀来賢人、鈴木梨央、百田夏菜子、前川清 他  
感涙、号泣、共感、幸福……！ “最高の人生”を送るための“答え”がこの映画に……！

※感染状況等により、イベントを「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。

## 二つの言葉

☆バラバラの文字をつなぎ合わせて2つの言葉を作りましょう

例

カ ジ ラ  
ル ク イ

ヒント：海の生き物

答：①イルカ  
②クジラ

①

り ちん  
ご ざい

ヒント：くだもの

答：①     
②

②

リ オイ ラ  
ン イラ ゴ

ヒント：動物

答：①     
②

③

や り ちん  
お き ざい

ヒント：関西（都道府県）

答：①      
②

④

つ く ん ちん  
お き ざい

ヒント：料理

答：①      
②

⑤

み し り が  
お そ う ざい

ヒント：年末年始

答：①       
②

### 色読み脳トレーニングシート

|   |     |   |   |   |   |   |   |
|---|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 色   | 赤 | 黄 | 赤 | 青 | 茶 | 緑 |
| 2 | 読み方 | 黒 | 緑 | 青 | 黄 | 赤 | 茶 |
| 3 | 色   | 黄 | 黒 | 緑 | 茶 | 黒 | 緑 |
| 4 | 読み方 | 青 | 緑 | 赤 | 黒 | 青 | 緑 |
| 5 | 色   | 茶 | 黒 | 黄 | 緑 | 黄 | 青 |

## 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10日(金) 13時30分～14時30分  
会 場 彦根市北老人福祉センター 1階・会議室  
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

今すぐできる  
減災への備え!



## 歴史探訪ウォーク (第2弾)



～『彦根藩を支えた城下町巡り』～

日 時: 3月17日(金) 13時～15時 (当センター発着)  
探訪先: 旧魚屋町、旧職人町、旧桶屋町、旧勘定人町 ほか  
定 員: 10名(申込順) 参加費: 無料 ※2月1日から受付

## 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24日(金) 9時30分～11時  
会 場 彦根市北老人福祉センター 1階・会議室  
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



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⑮

ご存じですか？  
成年後見制度

## ＃ 成年後見制度とは・・・

認知症や知的障害、精神障害などによって、物事の判断が十分でない方の、さまざまな権利を法的に守るための制度です。

あなたの家族、知り合いのこんな困りごとや心配ごとはありませんか？



母親に認知症の傾向が・・・。  
悪徳商法などに狙われたらと心配・・・。



身寄りがなくて、一人暮らし。  
この先のことを考えると、不安・・・。



お金の管理に自信がない・・・。  
大事なことを任せられる人がいたらいいのに・・・。



私たち親がいなくなった時、知的障害のある子どもの将来が心配・・・。



これらのことを一緒に考えてくれるのが成年後見人等です。

成年後見制度の利用や申立てについては、下記相談窓口へ

※彦根市地域包括支援センターハピネス 27-6702

※彦愛犬権利擁護サポートセンター 22-2855



## インフォメーション



### 2月・3月のMOVIE情報

2月10日(金)『ニューヨーク・冬物語』(洋画)  
コリン・ファレル、マット・ボマー 他

3月10日(金)『お笑い演芸』(漫才)  
M-1 グランプリから選りすぐりの爆笑ネタを！

いずれも、午前10時から上映 マスク着用にて

### 健康の維持・増進に一役！

～ 介護予防につなげる器具&体操 ～

当センターに『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、「ルームランナー」「リカンベントバイク」「電動ステッパー」などを設置しています。ぜひ、介護予防のためにご利用ください。また、毎週金曜日に「金亀体操」も実施しています。

※感染状況等により、イベントを「中止」「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。