

きたろー通信

第49号（12月・1月合併号）

令和5年12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

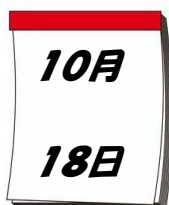
『健康 & なかま』づくりの拠点に！

～ 後半も多様な取り組みを展開！（*^-^*）～



コープしがさんの健康教室 part3

『食生活』をメインに、ビタミンとアンチエイジングに関するクイズや健康かんたんレシピなどを学びました！！



歴史探訪ウォークpart2

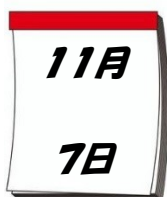
『徒歩でゆくシニアの遠足』・・・。
旧池須組、旧善利組などの「足軽組屋敷」を探索してきました。

▶旧善利組辻番所



ヤクルトさんの健康教室 part2

『快適な睡眠のための健康管理』・・・。
不眠予防と睡眠の質を高める腹式呼吸やツボ押し等を体験！



北老福棟・北デイ棟合同消防訓練

秋の全国火災予防運動期間に合わせ、避難訓練および消火訓練を行いました。

▶利用者も消火訓練



♪二胡とピアノの演奏会(^.^♪

音楽サークル「すみれ」さんが奏でる素敵な音色に、会場はまったりとした空間に包まれました。

▶サプライズ曲も♪



脳の健康チェック付き認知症講座

認知症予防や早期に気づくことの大切さ等を学び、タッチパネルによる物忘れの有無を確認しました。





寄せ植え教室（お正月バージョン）

綺麗に飾り植えた花たちと清々しい新年を迎えませんか！

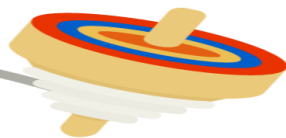
日 時：令和5年12月22日（金） 9：30～11：00

会 場：彦根市北老人福祉センター

定 員：12名（申込順）

受講料：1,500円（材料費の一部として）

※12月1日から受付開始



囲碁で異世代交流対局

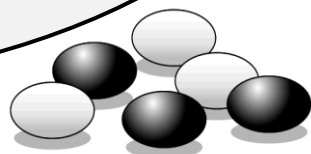
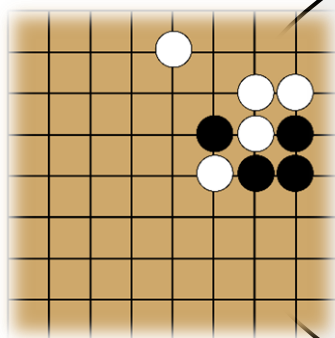
県立彦根東高校囲碁部&県立虎姫高校囲碁将棋部

VS ハピネス囲碁クラブ（シニアクラブ）

日 時：令和5年12月25日（月） 13：00～16：00

会 場：彦根市北老人福祉センター 2階・大集会室

※囲碁に興味のあるシニア層（若干名）に対して、入門教室も併設します。（事前申込制）※12月1日から受付開始



毎年2月は、『全国生活習慣病予防月間』です！

生活習慣病予防講座

年齢を重ねても元気であるために・・・

日 時：令和6年2月9日（金） 13：30～14：30

会 場：彦根市北老人福祉センター 1階・会議室

講 師：地域包括支援センターハピネス職員

定 員：12名（申込順） 受講料：無料

※12月1日から受付開始

申込はお早めに！



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

復活！頭の体操○×クイズ

第1問 一富士二鷹三茄子の次に来るのは、四煙草である。○×？

第2問 鏡餅の上に乗っているのは、ミカンである。○×？

第3問 鏡餅と一緒に、串に刺した干し柿を飾ることがある。○×？

第4問 ポチ袋の語源は、北海道の方言である。○×？

第5問 凧あげは昔、禁止されたことがある。○×？

第6問 昔のお年玉はお金ではなく、お餅だった。○×？

第7問 失敗すると顔に墨で落書きされるゲームは、「羽根つき」である。○×？



☆こたえは、最終ページにあります。☆

年忘れシネマのご案内

アナと雪の女王

アンデルセンの童話「雪の女王」をヒントに、王家の姉妹が繰り広げる真実の愛を描いたディズニーミュージカル。

触れた途端にそのものを凍結させてしまう秘密の力を持つ姉エルサが、真夏の王国を冬の世界に変えてしまったことから、姉と王国を救うべく妹アナが雪山の奥深くへの旅に出る。愛情あふれる感動的なストーリーはもちろん、美しい氷の世界のビジュアルや個性的なキャラクター、壮大な音楽など、ファンタジックな魅力に酔いしれる作品。＜今年は Disney 誕生 100 周年です＞

上映日 12月26日（火） 10時から
会場 彦根市北老人福祉センター2階・集会室
備考 シニアのほか、親子でもご鑑賞ください！

地域包括支援センター ハピネス伝言板②③

家の中の環境を
みてみよう！！

転倒は介護状態になる

リスクが高い！！

家の中を見回してみよう

- 玄関の上がり框（かまち）は、高くないですか？
- 廊下の段差はつまずきませんか？
- 部屋の中は片付いていますか？
- お風呂は深くないですか？
- トイレは洋式ですか？
- 階段にてすりはありますか？
- カーペットはひかからないですか？
- 床からの立ち上がりに不便を感じていませんか？



これから寒くなると、カーペットを敷いたり、ホームこたつを置くことがあります。
大きな段差は気を付けるのですが、カーペットなど少しの段差は足が上がっていない
と転倒につながります。

普段から足を上げるよう心掛けましょう。

介護保険では、住宅改修や福祉用具の購入やレンタルがあります。
必要と思われたら「地域包括支援センターハピネス」へご相談ください。
彦根市馬場一丁目5-5 電話番号 27-6702

きたろーMOVIE情報

12月8日（金） 10時上映

『超高速！参勤交代』（邦画）

江戸幕府から参勤交代をわずか5日で行えという
無理難題を命ぜられる。弱小貧乏藩を守るため誇りと
知恵で乗り越えていく奇想天外な物語。

佐々木蔵之介、深田恭子、伊原剛志 ほか

1月12日（金） 10時上映

『パリの恋人』（洋画）

「雨に唄えば」などミュージカル映画を多く手掛
けたスタンリー・ドーネン監督が、ヘプバーン&アス
テア共演で描いたシンデレラ・ラブストーリー。

オードリー・ヘプバーン主演 ほか

※彦根市北老人福祉センター2階・集会室にて上映

※申込不要（無料）

※椅子席

○ 7 月 ○ 9 月 ○ 5 月 さい「きろー」は西館の審査をいすろ
× 4 月 ○ 3 月 い「きろー」(観) × 2 月 さい「きろー」(観) × 1 月 さい「きろー」(観) × 0 月 さい「きろー」(観)

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。