

きたろー通信

第52号（夏号）

令和6年7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



将棋 de イキイキ 毎週火曜日 10時～正午 彦根市北老人福祉センターにて



今、新聞・テレビなどで話題の「将棋」。実は・・・老化防止や介護予防にもつながっているようです。頭と指先を使い、適度な会話をしながら「脳」を活性化！

将棋対局の経験者、将棋に興味のあるシニアのみなさん、一緒に楽しみませんか！



※当日、直接会場へお越しください！

ハピネスいきいきクラブ活動体験教室

当センターでは、7月から9月にかけて、クラブ活動に関心・興味のある方を対象に、「体験教室」を行います。シニアのみなさん、「仲間」「生きがい」「健康」づくりの場として、新たな楽しみを見つけてみませんか？

（注）★印は、「見学のみ」 ※印は、「持ち物等」

★自彊術ポラリス（体操）	7月のみ	第1～第3木曜	10時30分～11時	
ハピネス春日句会（俳句）	7月～9月	第2・第4火曜	13時～15時30分	※鉛筆、ノート
和み会（民謡）	7月～9月	第2水曜	14時～15時	※扇子
ヨガの会	7月&9月	第2月曜	10時～11時30分	※バスタオル
押し絵クラブ	9月24日&10月8日		13時～15時	※下記に表示

材料費 1,000 円、ボンド、竹ぐし、目打ち、はさみ、おしぼり（押し絵クラブの締切は、8月末）

♣ 参加希望者は、事前に彦根市北老人福祉センター（TEL 27-6701）までご連絡ください。♣

8月～10月 いきいきワクワク

講座・教室ご案内

コープしがさんの健康教室 part2 －フレイル（虚弱）をメインに－

日時 8月21日（水） 10時30分～

会場 彦根市北老人福祉センター・2階

内容 フレイル（虚弱）をメインに！
3つのポイントクイズ、
腰掛けたまま「かかと運動」



定員 20人 ※7月16日から受付

高齢者交通安全教室 －高齢者の交通事故ストップ－

日時 8月23日（金） 10時30分～

会場 彦根市北老人福祉センター・2階

内容 動画で見る交通安全啓発
チャレンジ交通安全クイズ



受講者全員に、啓発グッズを配付！

定員 20人 ※7月16日から受付

体験型防災講習会 part1 －災害は忘れぬうちにやってくる－

日時 9月3日（火） 13時30分～

会場 彦根市北老人福祉センター・1階

内容 地震災害に備えて（講義）
防災クイズで意識の高揚！



講師 防災士・笠原恒夫さん

定員 20人 ※8月1日から受付

ヤクルトさんの健康教室 part2 －健康は腸から－

日時 9月24日（火） 10時30分～

会場 彦根市北老人福祉センター・2階

内容 腸の健康と乳酸菌

手のひら栄養法

おなか元気体操 など



定員 20人 ※8月1日から受付

寄せ植え教室 part2 －季節の花で楽しみませんか－

日時 9月27日（金） 10時～

会場 彦根市北老人福祉センター・1階

内容 季節の花々を使って、玄関を彩る
美しい作品に仕上げてみませんか。



受講料 1,500円（材料費代の一部）

定員 12人 ※8月1日から受付

コープしがさんの健康教室 part3 －喉の老化をメインに－

日時 10月23日（水） 10時30分～

会場 彦根市北老人福祉センター・2階

内容 ・喉の老化チェック
・お家で作れる簡単レシピ
・喉の老化、記憶力クイズ



定員 20人 ※9月17日から受付

歴史探訪ウォーク part2 －徒歩で行くシニアの遠足－

日時 10月25日（金） 13時～

探訪先 磯山神社（米原市磯）ほか

米原市の最南端に位置する、磯の地に鎮座する日本武尊を祀る神社

※集合場所は、当センター駐車場！

定員 20人 ※9月17日から受付



申し込みは
お早めに！

健康増進コーナーがさらに充実！

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」「フットマッサージ機&電動ステッパー」のほか、新たに脚力を鍛える「ルームバイク」や上半身の筋力をアップする「マルチホームトレーナー」を設置しております。

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」も実施していますので、是非とも当センターへお越しください。（使用料はかかりません）



新ルームバイク



ルームランナー



新マルチホーム
トレーナー



リカンベントバイク



フットマッサージ機&電動ステッパー

子育て親子の居場所

彦根市北老人福祉センター1階・おもちゃ図書館スペースは、子育て親子と一緒に遊んだり・ゆったりできる場所です。

「おもちゃ図書館」おもちゃ・絵本などがあります！

※月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く） 9時～17時

「ハピネスひろば」週によって楽しい企画がいっぱい！

※毎週火曜日（第5週目および祝日を除く） 11時～正午

「ホームスタートひろば」わらべ歌、おしゃべりしよう♪

※毎月第1・第3木曜日（祝日を除く） 10時～11時30分



彦根市北デイサービスセンターコーナー



社会参加・地域貢献活動プロジェクト進行中！

新聞エコバッグ作り



新聞エコバッグ納品



北デイたのしが生きがい
プロジェクト



地域清掃活動



広告紙箱を「ぶどうの家」さんに納品



清掃活動の副産物よもぎの選別作業



「新聞エコバッグ」「地域清掃」「手作り品の提供」を中心とした社会参加、地域貢献活動を続けています。「新聞エコバッグ」では英字新聞でおしゃれなエコバッグを仕上げ、近隣の店舗などに納品しています。分業して作業をするので、多くの方が取り組まれています。「手作り品提供」では折り紙や雑巾などを様々な品を手作りし、必要とされる団体や施設等に納品しています。今月は広告紙箱を「ぶどうの家」さんに段ボール3箱分お届けしました。「地域清掃活動」ではほうき、トング、ゴミ袋を手に活動しています。この活動はご利用者のやりがいとなると共に、屋外歩行の機会や、自然に触れる楽しみでもあります。4月の地域清掃では併せてよもぎ摘みもされ、懐かしさを味わい、沢山の笑顔が見られました。持ち帰ったよもぎはきれいに選別し、ご利用者は「よもぎもちを作ろう」「お茶を作ろう」と次なる活動が大変楽しみにされています。

頭の体操！クロスワードパズル

→ ヨコのカギ

- 1 米の収穫作業の一つ。手で行うときは鎌を使います
- 2 家具などに使う籐（とう）のこと
- 3 アルファベットの9番目
- 4 フランス語で栗のこと
- 5 1位が金、2位が銀なら3位は
- 7 阿倍仲麻呂や吉備真備などがこの役を果たしました
- 9 鉄砲に込める物
- 11 チョキがはさみならグーは
- 12 ボール紙のことをこう呼ぶことも
- 13 釣りに使う透明な糸
- 15 宗谷、室戸、足摺といえは
- 16 何もすることがない状態です
- 17 喜・怒・哀・――



こたえは、当センター1階・健康増進コーナーの壁面に
掲示してあります。確認がてら是非お越しください。

↓ タテのカギ

- 1 中東の国の一つ。首都はバグダッド
- 3 台風に備えて閉めておこうかな
- 6 すしのしゃりにのせます
- 7 9月の第3月曜日は――の日。国民の祝日です
- 8 難しくありません
- 10 町火消しが火事場で振った物
- 14 草木も眠る――時
- 16 夕方「カナカナカナ……」と鳴くセミ
- 18 ハウスみかんの生産量が日本一の県
- 19 鼻からあごまでを覆うように着けます
- 20 十五夜に楽しむもの



納涼シネマのご案内

『ALWAYS 三丁目の夕日』

昭和33年、東京の下町・夕日町三丁目を舞台に、豊かでなくとも
明日への希望をもって生きていた人々の生活を描くヒューマンドラマ

上映日 7月31日（水） 10時から

会場 彦根市北老人福祉センター2階

その他 申込不要 ※無料&椅子席です。



新シリーズ "我がまち"イッキ コーナー①



ボランティア

今回は **Voluntas+** をご紹介します。

ボランティアを探したい！
と、思い立ったとき…



あなたの暮らしに
ボランティアをプラス
してみませんか？



休日や空いた時間に「なにか私にもできるは
ことはないかな」と思い立ったとき。

見つけて応募する



届いている情報から、ボランティアの募集
案内と応募先にすぐアクセスできてとって
も便利！

あとは参加するだけ



お試して体験から始めるもよし

ボ ラ ン タ ス
公式LINEアカウント



最新のボランティア
募集情報が
配信されます。



ボランティアは、ひこね市民活動センターと彦根市社会福祉協議会の共同運営です

問合せ:彦根市社会福祉協議会地域づくりボランティアセンター
TEL(0749)22-2821 FAX(0749)22-2841



きたろーMOVIE情報



7月12日(金) 10時上映 『僕のワンドフル・ライフ』(洋画)

飼い主の少年と再び巡り合うため生まれ変わりを繰り返す犬の奮闘を描いたドラマ。ゴールデンリトリバーの子犬ベイリーは、自分の命を救ってくれた少年イーサンと固い絆で結ばれていく……。

デニス・クエイド、ペギー・リプトン、プリット・ロバートソン、ジョン・オーディス ほか

8月9日(金) 10時上映 『大名倒産』(邦画)

丹生山藩の鮭売り小四郎は、ある日、父親から徳川家康の血を引く大名の跡継ぎだと告げられる。庶民から大名に転身した小四郎だったが、藩は100億円にのぼる借金を抱えていた……。

神木隆之介、杉咲花、小手伸也、小日向文世、宮崎あおい、キムラ緑子、勝村政信、石橋蓮司 ほか

9月13日(金) 10時上映 『チケット・トゥ・パラダイス』(洋画)

元夫婦のジョージアとデヴィットは、一人娘のリリーが卒業旅行先で出会ったばかりの青年と恋に落ちスピード婚をしようとしていることを知り、自分たちと同じ過ちをしてほしくないそれを阻止しようとする。

ジュリア・ロバーツ、ジョージ・クルーニー、ケイトリン・デヴァ、マキシム・ブティエ ほか

※ 彦根市北老人福祉センター2階・集会室

※ 申込不要(無料)

※ 全椅子席

彦根市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。

次号(秋号)の発行は、令和6年10月1日の予定です。