

きたろー通信

第53号（秋号）
令和6年10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

災害は忘れぬうちにやってくる！！

～ 防災クイズで意識の高揚！！ ～



これまでの常識が通用しない災害が頻発する今だからこそ、念を入れたい災害への備えとして、9月3日に『高齢者向け防災講習会』を開催し、防災士の笠原恒夫さんから、県内で地震を引き起こす可能性がある活断層や、普段から準備すべきことなどを学びました。

笠原さんは、鈴鹿西縁断層帯による地震が起きると、彦根市などで阪神淡路大震災と同等の震度7の揺れを観測するとみられると指摘。「地震が起きないとは限らない」と強調した上で、地震への備えについては、自宅の家具を固定し、窓ガラスに飛散防止シートを貼るといった対策や、災害時に適切な医療を受けられるよう、病名や服用している薬などの情報を記入した手帳を準備しておくなど、「災害対策平常時7カ条」を解説されました。

最後に、「地震防災&台風クイズ」を通して、全員で防災意識を高めあいました。



令和7年3月7日開催の「体験型防災講習会②～災害時に役立つモノづくり～」は、段ボール2個を使って、1個の簡易トイレを共同で作ります。 ※ 詳細は、冬号（1月発行）にて！

～ 「シニア向けスマホ教室・相談会」のご案内 ～

日時 令和6年11月6日（水） 10時～11時30分
会場 彦根市北老人福祉センター（彦根市馬場一丁目5-5）
内容 基本の操作（電話のかけ方、写真を撮る、LINEを使うなど）
講師 平和堂通信・サービス課職員
対象 彦根市にお住いの60歳以上の人
定員 10名（申込順） ※参加費は、無料
受付 令和6年10月1日から受付開始
申込先 当センターへ（TEL 27-6701）



11月～12月 いきいきワクワク 講座・教室ご案内

特殊詐欺予防教室 — 巧妙な手口に騙されないで! —

日時 11月19日(火) 10時～
会場 彦根市北老人福祉センター・1階
内容 ・身近な事例を通して
・未然に防ぐ方策
・安心な地域づくりの役割
定員 20人 ※10月15日から受付



ヤクルトさんの健康教室 part3 — 快適な睡眠のための健康管理 —

日時 11月26日(火) 10時30分～
会場 彦根市北老人福祉センター・2階
内容 ・不眠予防と睡眠の質を高める
・複式呼吸の効果的ツボ押し
・おなか元気体操 など
定員 20人 ※10月15日から受付



認知症の方を地域で支える講座 — 今からわたしにできること —

日時 12月17日(火) 10時～
会場 彦根市北老人福祉センター・1階
内容 ・正しい理解と関わり方
・ご家族の気持ち
・安心できる地域づくり
定員 20人 ※10月15日から受付



寄せ植え教室 part3 — 長く楽しめるのも魅力のひとつ —

日時 12月27日(金) 10時～
会場 彦根市北老人福祉センター・1階
内容 お正月に相応しい花々を植え込み、
清々しい新年を迎えましょう!
受講料 1,500円(材料費代の一部)
定員 12人 ※10月15日から受付



年忘れシネマのご案内

『ALWAYS 続・三丁目の夕日』

時代は昭和34年の春。日本は東京でのオリンピック開催が決定し、高度経済成長期を迎えようとしていた。そんな中、東京下町・夕日町三丁目では・・・

※感動を巻き起こした『ALWAYS 三丁目の夕日』の続編

上映日 12月25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。



2024 ハピネス

彦根市北老人福祉センターにて・・・

活動紹介展

この日を目標に、作品作りや練習に取り組みました！



1年間の集大成をごゆっくりご覧ください！！

作品展示（1階・応接スペース付近）



※ 時間は、9時～17時（但し金曜日は、作品入替のため15時まで）

第1クール 10月7日（月）～10月11日（金）



<編み物サークル ・ パソコンクラブA>



第2クール 10月15日（火）～10月18日（金）



<ハピネス春日句会 ・ 北テイサービスセンター>



第3クール 10月21日（月）～10月25日（金）



<押し絵クラブ ・ パソコンクラブB>

（10月25日 10時～正午 体験ができます）



第4クール 10月28日（月）～11月1日（金）



<生け花クラブ ・ 峰泉会（書道）>



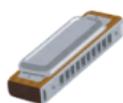
～10月31日（木）は、ステージ発表&予防啓発！～

ステージ発表

聞いて♪感じて♪ロコモ予防教室



（1階にて）



12:30 ハーモニカクラブ



13:00 スーパーナチュラル（体操）

13:30 彦根藤豊会（舞踊）



14:00 和み会（民謡）



（2階にて）



第1部 9:30 ロコモ予防講座

第2部 10:40 バイオリン演奏

第3部 11:30 お薬講座

第4部 13:00 金亀体操



第5部 14:00 体力測定& 脳の健康チェック

出張ボラカフェコーナーを設置します！是非ともお立ち寄りください！！

"我がまち" イキイキ コーナー ②



地域活動やボランティア活動に参加して、健康づくりをしませんか？

よく耳にするフレイルって？

加齢や疾患によって、身体的機能や認知機能が徐々に低下しつつある状態のことを言います。

〈フレイル予防のポイント！〉

- ① 「食生活・口腔ケア」
- ② 「運動」
- ③ 「社会参加」

3つをバランスよく実践することが大切です。フレイルに陥るきっかけは、人とのつながりが希薄化した時が多いと言われており、健康維持において社会参加することの意味は大変大きいです。

彦根市社会福祉協議会には、

地域とのつながりをコーディネートする職員がいます！

北エリア（鳥居本・城東・佐和山・城西・城北）

担当：支え合い推進員2名

連絡先：080-9940-8780（蓮井）

：080-9940-8782（奥村）

身近な相談窓口として、北老人福祉センター事務所に居ることも多いので、気軽にご相談ください♪

★たとえばこんなご相談

ボランティア活動に参加してみたい！

地域でこんな活動をしてみたい！

どんな参加できる場があるか知りたい などなど

中央エリアや南エリアにも同様に支え合い推進員2名がいて、さらにボランティアコーディネーター2名もいます。詳しくは、下記へ気軽にお問合せください！

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



きたろう-MOVIE情報



10月11日（金） 10時上映 『幸福の黄色いハンカチ』（邦画）

チャラ男、傷心女、ワケあり渋メンの3人が、車一台で壮大な北海道を旅するロードムービー。ダメさ全開！トラブル続出！の道中、ある秘密が明らかになり、旅の目的は急展開・・・。

高倉健、倍賞千恵子、武田鉄矢、桃井かおり、たこ八郎 ほか

11月8日（金） 10時上映 『天使にラブ・ソングを・・・』（洋画）

ギャングに命を狙われ修道院に匿われることになったクラブ歌手のデドリス（ウーピー・ゴールドバーグ）が、堅苦しい修道院の中で改革を起こしていく姿を描くハートフルコメディ。

ウーピー・ゴールドバーグ、マギー・スミス、キャシー・ナジミー、ウェンディ・マッケナ ほか

12月13日（金） 10時上映 『南極料理人』（邦画）

南極観測隊の料理人として派遣されることになった西村（堺雅人）。非日常の環境で、学者、大学院生、医師などの個性的なメンバーが繰り広げるクスッと笑えるほのほのコメディ。

堺雅人、生瀬勝久、きたろう、西村淳、本山秀行、金田浩 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。