

# きたろー通信

第54号（冬号）

令和7年1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

## 2024 ハピネス活動紹介展

～たくさんのご来場ありがとうございました！～



～ 1年間の集大成～  
この日を目標に掲げ、練習を続けてきました。  
クラブ活動に興味のある方は、当センターへご連絡下さい。（TEL 27-6701）

# 3月開催 いきいきワクワク 講座・教室ご案内

## 体験型防災講習会 — 災害時に役立つモノづくり —

日時 3月7日(金) 13時30分～

会場 彦根市北老人福祉センター・1階

内容 段ボール2個を使って、  
1個の簡易トイレを協力  
して作っていきます!



定員 20人 ※1月15日から受付

## コープしがさんの健康教室 part 4 — パクッと試食付き健康教室 —

日時 3月12日(水) 10時30分～

会場 彦根市北老人福祉センター・2階

内容 ・野菜クイズ  
・健康レシピの紹介  
・「人参と竹輪のきんぴら」試食



定員 20人 ※1月15日から受付

## 歴史探訪ウォーク part 3 — 江戸時代の彦根まちを歩こう —

日時 3月21日(金) 13時～

探訪先 観音堂筋 → 旧内船町 →  
旧魚屋町 → 旧蓮着町 →  
腹痛石 → 義言地藏・・・



※集合場所は、当センター駐車場

定員 20人 ※1月15日から受付

## 寄せ植え教室 part 4 — 季節の花で楽しみませんか —

日時 3月28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  
作品に仕上げてください



受講料 1,500円(材料費代の一部)

定員 12人 ※1月15日から受付

## SPRINGシネマのご案内

### 『ALWAYS 三丁目の夕日'64』

続編から5年後の昭和39年を舞台に、夕日町三丁目の住民たちの姿を描く。  
戦後からの復興を遂げた日本は高度経済成長の真っ只中。東京オリンピックの  
開催も控え熱気に湧いていた・・・。

上映日 3月26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。



# 頭の体操三択クイズ～冬の食べ物編～

3つの選択肢の中から正解を選んでください

第1問 なぜ、レンコンには穴があいているのでしょうか？  
1. 空気を通すため 2. 熱を蓄えるため 3. 虫食いで穴が空いた

第2問 白菜の黒い点の正体はなんですか？  
1. 汚れ 2. 花粉 3. ポリフェノール

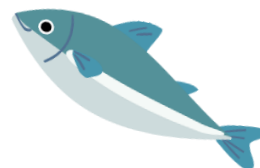


第3問 おせち料理の「田作り」に込められている願いはなんですか？  
1. 子の健康 2. 五穀豊穡 3. 金運向上

第4問 レモンの香り成分が最も多く含まれているのはどの部分でしょうか？  
1. 皮 2. 果実 3. 種



第5問 「大口魚（たいこうぎょ）」とも呼ばれていた冬が旬の魚はなんですか？  
1. カツオ 2. タラ 3. マグロ



第6問 かつて食べるのを禁止されていた冬が旬の海の幸と言えば？  
1. コンブ 2. アンコウ 3. フグ

第7問 海のミルクとも呼ばれるものはなんですか？  
1. ナマコ 2. カキ 3. ワカメ



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。

## 冬場のヒートショックに注意

### ヒートショックが起こる原因



気温の変化に伴い、  
体温を一定に調節しようと  
血管の収縮・拡張をしています。  
急激な温度差が生じると、  
身体に負担がかかりヒートショックが  
起きてしまいます。

### ヒートショックの症状



- ・吐き気
- ・麻痺
- ・めまい
- ・失神
- ・胸の痛み 等

### ヒートショックが起こりやすい 時期や場所



- 時期**  
11～2月にかけての冬場
- 場所**  
トイレ、廊下、玄関  
洗面脱衣所

# ふら~っと お立ち寄り情報

## ＝ 健康増進コーナー ＝

月曜日～金曜日 9時～17時

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」また、上半身の筋力をアップする「マルチホームトレーナー」などを設置しています。気軽にご利用ください。

## ＝ 将棋 de イキイキ ＝

毎週火曜日 10時～正午

王将

将棋は、麻雀と同様、頭と指先を使い、適度な会話をしながら「脳」を活性化！老化防止や介護予防にもつながっているようです。気楽に楽しみませんか？

## ＝ ジャズ de まったり ＝

毎月第3木曜日 正午～13時

JAZZ 喫茶で流れていた名曲をBGMに、静かなひとときをお過ごしください。

(注) 生演奏ではありません。

※飲み物は、持参ください。



## ＝ 聴く読書会 ＝

毎月第4金曜日 13時30分～14時30分

CDを用いるため、目への負担が減り、目を労わりながら名作を聴くことができます。また、読書が苦手な人にもおすすめです。『聞いて楽しむ日本の名作』をお届け！



## きたろーMOVIE情報



1月10日(金) 10時上映 『シェフ・三ツ星フードトラック始めました』(洋画)

一流レストランの総料理長は、ツイッターで人気評論家と大舌戦。拳句に仕事を失い故郷へ戻ると、食べた人を笑顔にするフードトラックで、アメリカ横断の旅を描いたハートフルコメディ。

ジョン・ファブロー、ソフィア・ベルガラ、ジョン・レグイザモ、ダスティン・ホフマン ほか

2月14日(金) 10時上映 『引っ越し大名』(邦画)

江戸時代の姫路藩。片桐(星野源)は、突然、引っ越し奉行に任命される。すべての藩士とその家族の国替えをする総責任者。突然の大役に幼馴染等の助けを借りながら、前代未聞の引っ越し準備が始まった・・・。

星野源、高橋一生、高畑充希、松重豊、西村まさ彦、濱田岳、富田靖子、向井理、及川光博 ほか

3月14日(金) 10時上映 『最強のふたり』(洋画)

車いす生活を送る富豪と、彼の介護をするスラム出身の黒人青年という、まったく境遇の異なる2人が深い友情で結ばれていく様を描いた実話がベースの感動ドラマ。

フランソワ・クリュゼ、オマール・シー、オドレイ・フルーロ、クロティルド・モレ 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。