

きたろー通信

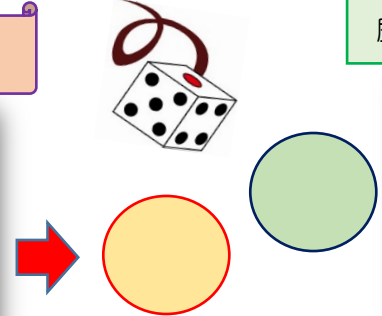
第15号（12月・1月合併号）
平成30年12月発行
発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会
彦根市北老人福祉センター
（馬場一丁目5-5）
27-6701

ふれあいシネマ（第3金曜日）

金亀（根気）体操（毎週金曜日）
＜北デイサービスセンター共催＞

師走に入り何かと慌ただしくなってきました。
さて、今年もみなさんのご期待に沿えるよう当センターの管理・運営を行ってきました。
ここでは、今年4月から11月までの自主事業を“すごろく”にまとめていますので、
年明けは、お正月の風物詩としてお楽しみください。そして、次回は是非ご参加も！！

ふりだし



歴史探訪ウォーク講座（5月）



1コマ
戻る

2コマ
進む

1回
休み



カロム入門講座（6月～7月）



3コマ
進む

2コマ
戻る

1コマ
進む



6コマ
戻る

小学生&ハピネス将棋クラブ
異世代交流会（8月）

1回
休み



彦根東高校囲碁部&ハピネス囲碁クラブ
異世代交流対局（7月・8月）

2コマ
戻る

3コマ
進む



2コマ
進む

4コマ
戻る

ふりだしに戻る

ハピネスコンサート（6月）
～ピアノ&フルート～



脳の健康チェック付
認知症講座（5月）



シニア世代の楽しみ方講座（9月）



パソコン初級講座（11月）



あがり

ふりだしに戻る



6コマ
戻る

健康教室（11月）
～聞こえと補聴器の話～



2コマ
戻る

4コマ
進む

1回
休み

生活習慣病予防講座（6月）



かまどベンチを使った防災講座（10月）



3コマ
進む

2コマ
戻る

ハピネスひろば（毎週火曜日）



1コマ
進む

クラブ活動 リレー紹介!

今月は・・・

『編み物サークルなでしこ』!

♥ クラブからのメッセージ ♥

活動日 第1・第3水曜日
10時～16時

会員数 現在7名です。

指先の運動として自分の好きな作品を編み、楽しいひとときを過ごしています。興味のある方は、是非ご入会ください!一緒に編み物をしましょう!!



風流しゃれかるた大会

当センター利用者の“しゃれ字造”こと 中島健造さん(中藪町)が作られた「風流しゃれかるた」で大会を行います。新春は「だじゃれ」で笑いと幸せを・・・。
ただいま出場者を募集しています! ※優勝、準優勝、第3位の方には賞品を用意。

日時:平成31年1月11日(金) 13:30~14:30

会場:彦根市北老人福祉センター (馬場一丁目5-5)

※参加資格:60歳以上の方および子育て中の親子 昨年の大会風景▶



ふれあいシネマ情報

第3金曜日 10時～13時
偶数月(邦画)・奇数月(洋画)

12月は、『北のカナリアたち』
上映日 12月21日(金)
1月は、『きみに読む物語』
上映日 1月18日(金)
～ 申込不要(無料)・椅子席 ～

北老人福祉センターの情報は、<http://www.hikone-shakyo.or.jp>をご覧ください。

高齢者のための口腔ケアとブラッシング教室

“最期まで自分の口から食べたい”ための大切なポイントを学びます!
当日は、歯のブラッシング指導も行いますよ!

日時:平成31年2月1日(金) 13:30～15:00

会場:彦根市北老人福祉センター (馬場一丁目5-5)

講師:歯科衛生士 小林 邦子 さん

対象:彦根市に在住の60歳以上の方

定員:20名

持ち物:筆記用具、普段お使いの歯ブラシ

※ただいま、受講者を募集しています!!



“新型インフルエンザ” 予防のポイント

新型インフルエンザは、毎年流行を繰り返す季節性のインフルエンザとは大きく異なりほとんどの人が新型のウイルスに対する免疫をもっていないため、重症になる人が増えたり、日常生活や経済活動に支障をきたすなど社会にも大きな影響をもたらします。

新型インフルエンザに備え、一人ひとりができる「新型インフルエンザ」対策を知っておきましょう!!



(1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

(2) 普段の健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

(4) 不用意な外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出をなるべく控えましょう。
(HP 政府広報から抜粋)

編集後記

「平成」最後の12月。今年は自然災害(地震・台風・竜巻・豪雨など)が多い年でもありました。来年は、ブラックアウト(暗闇)でなく、光明が差す社会であってほしいですね。