

令和元年度後半の取り組みを紹介!



歴史探訪ウォーク第2弾! 10月29日
～彦根城中堀周辺の建物・遺跡を探訪～



炊き出し体験講座in鳥居本 11月17日
～鳥居本学区社協とのコラボ事業～



脳の健康チェック付認知症講座 11月29日
～やはり関心度は高いですね～



寄せ植え講座(お正月編) 12月20日
～すばらしい寄せ植えが完成!～



囲碁で異世代交流対局 12月23日
～県立彦根東高等学校囲碁部との真剣勝負～



新春しゃれかるた大会 1月9日
～何回聞いても吹き出します!～

シニア世代のみなさん「詐欺」にご注意を!!

「わたしは大丈夫!・・・」その自信が一番あぶない!!

～STOP!振り込め詐欺～

還付金等の詐欺の手口

社会保険事務所や市区町村などの職員と名乗る者から電話があります。
「還付金がありますので、今日中にATMへ・・・。」
電話の指示どおりに操作をしてしまうと、犯人の口座に振り込んでしまいます。えっ!詐欺? 気づいたときにはすでに遅し!

☆ATMで還付金は受け取れません!

※被害未然防止のため、「ATM利用限度額」の引き下げをご検討!
※犯罪被害防止のため、ATMコーナーでの携帯電話の通話にご注意!

オレオレ詐欺の手口

身内を騙った者から電話。(緊急事態を告げて振り込みを急がせます)
後日、本人に確認して詐欺にあったことが発覚します。えっ!詐欺?

☆決してひとりでは振り込まない!

★振り込む前に、ご家族や警察、金融機関などにご相談ください。★

(厚労省HPから抜粋)

“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)

シリーズ最終回!

クラブ活動 リレー紹介!

さて、ラストを飾るのは・・・

『ハピネス社交ダンスクラブ』 &
New 『健康麻雀クラブ』です!



♡ 「社交ダンスクラブ」から一言 ♡

活動日 毎週火曜日 (第5週を除く)
10時 ~ 14時

会員数 現在12名です。

音楽をかけ皆でダンスを踊っています。
頭と身体の体操のため、老骨にムチ打って頑張っています。

興味のある方は、一度のぞいてください。
お待ちしております。



昨年の入門教室から発展! 今年4つ目の新クラブ

◆ 「健康麻雀クラブ」から一言 ◆

活動日 毎週木曜日 (第5週を除く)
13時 ~ 16時

会員数 現在13名です。(募集中!)

認知症予防のため、老化防止の為、
頭の体操、指先を使う健康麻雀をしています。
賭けることはありません。
一緒に楽しんでみませんか。



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)

2月は、『疾風 Rond』

上映日 2月21日 (金)

3月は、『最高の人生の見つけ方』

上映日 3月31日 (火) 第5火曜日

(注) 3月は、上映日を変更しています!

都合により内容を変更する場合があります。

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。