

きたろー通信

第25号（8月・9月合併号）

令和2年8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

北老福でいきいき！元気に！



～ラジオ体操、北老ピアノ大盛況～



当センターでは、10時、正午、14時、16時に“その場でできる”「ラジオ体操」のほかに、誰でも自由に弾くことができる“駅ピアノ、空港ピアノならぬ・・・”「北老ピアノ」を設置しており、多くの方に参加していただいています。皆さんも気軽に体を動かしたり、好きな曲を奏でたりしてみませんか。

「ラジオ体操」皆さんの声



- ・いつも動かせない所が動かしました。
- ・体がやわらかくなった気がします。

- ・みんなで一緒に体操したので楽しく感じました。
- ・若返ったような・・・
- ・続ける事が大切だと思っています。



「北老ピアノ」皆さんの声



- ・子供の頃の思い出の曲を練習しています。
- ・大きな音が出せるのがうれしいです。

- ・ピアノと二胡のコラボ演奏を聴き、美しい音色にうっとりしました。
- ・めずらしい演奏を聴けて贅沢な時間を過ごせました。



9月 & 10月の講座案内



北老福 初企画

アレンジフラワー教室① ～秋の花バージョン～



9月18日（金）9時30分～11時 定員12名
場所：北老人福祉センター 材料費：2,500円
秋の花をアレンジして飾ってみませんか。



歴史探訪ウォーク① ～地域の歴史再発見～



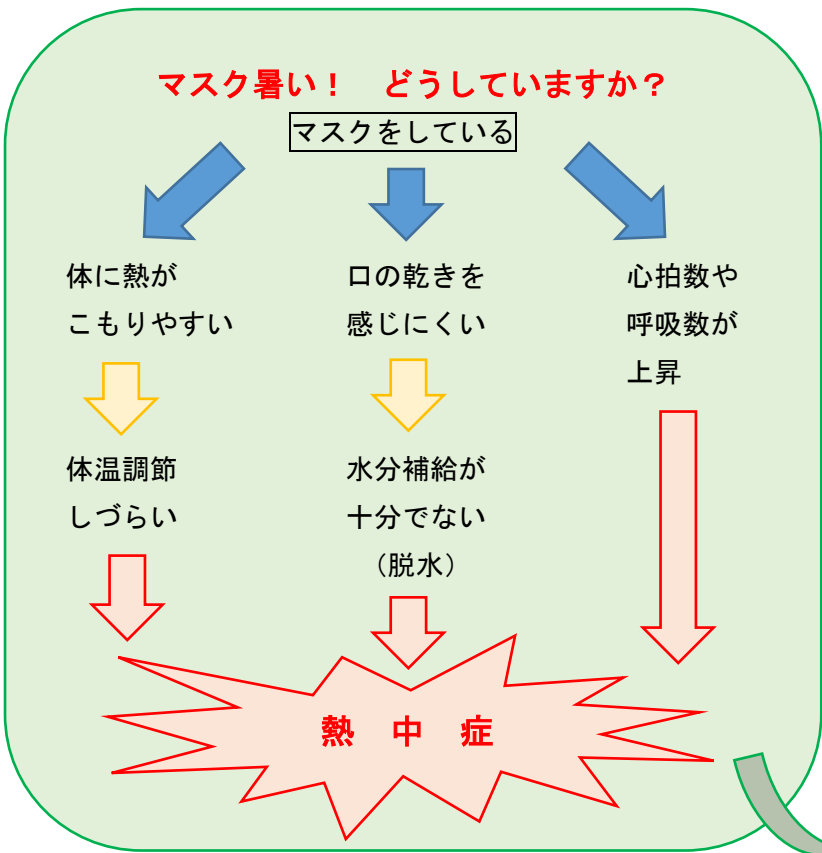
10月30日（金）13時～15時 定員10名
北老人福祉センター集合・出発 参加費：無料
コースは決まり次第お知らせします。

※今後の感染状況等により、「中止」または「延期」する場合がありますので、予めご承知おきください。

地域包括支援センター ハピネス伝言板③



新しい生活パターンを
つくり整えていく時期です。
焦らず 柔軟に。
無理をしないで
暑い季節を乗り切ろう！



☆ 改善方法 ☆

- 原則マスクは付けるが、
人けのない場所を探してマスクを外して休憩しましょう。
- 誰も周りにいなかったり、せきなどの症状がなければ、マスクを外してOKです。

熱中症対策で塩分のとり過ぎに注意しましょう

日本人は通常の生活の中で塩分を過剰に摂取している傾向にあります。重労働やスポーツ等で大量に汗をかく人以外の方は、意識して塩分を取る必要はありません。逆にとり過ぎは、高血圧、胃がん、骨粗しょう症の要因にもなります。

塩分	みそ汁	1杯	約1.5g
	梅干し	1粒	1~2g
	食パン	1枚	約1g

ありがとうございました！

8月1日付けの人事異動により、地域づくりボランティアセンター（平田事務所）に配属になりました。

利用者の皆様には、短い期間でしたが、大変お世話になりありがとうございました。

ここでの経験や、つながりを大切に、これからの活動の糧にしていきたいと思います。

皆様のご活躍、そして、さらに輝き続けられますことを心より念じ上げます。（藤原明彦）

よろしくお祈りします！

このたび、藤原・前所長の後任としまして、北老人福祉センターでお世話になることとなりました。

もとより微力ではございますが、このセンターが皆様の生きがいの場、憩いの場となるよう努めてまいりますので、ご指導・ご支援賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

センターにお越しのの際は、気軽にお声かけください。（片山範應）