

みずべの苑 あんしんセンターだより



第40号 '14. 10. 1

♪ ♪ ふれあいサロン開催しています ♪ ♪

みずべの苑高齢者あんしんセンターでは、隔月第三月曜日に地域のご高齢者が気軽にふれあえる「ふれあいサロン」を開催しています。

さくら体操等の準備運動をした後は、様々なレクリエーションを行っています。今年からは、ワンポイント手話&手話ソングが始まり、身体も頭も元気一杯！です。



体操だけでなく、作品作りも行います。



生演奏で、歌いましょう



～ 楽しくおしゃべりしています ～

月に3回、特別養護老人ホームみずべの苑の1階で「井戸端サロン」を開催しています。

お茶をのみながらの自由なおしゃべり。みんなで楽しくおしゃべりすると、心も身体も温まります。

* 10月6日(月)9日(木)24日(金) 10時～12時



志茂5丁目では「昔懐かしサロン」を開催しています。こちらでは、折り紙やけん玉、囲碁に将棋と懐かしい“遊び道具”をご用意しています。昔の遊びをしていると、自然と思い出話に花が咲きます。みなさんが昔からのお知り合いだったかのような気持ちになるようで、不思議な感じ。*次回は10月10日(金) 14時～16時

♪ お気軽にご参加、お問い合わせください♪

裏面もあります

★家族介護者教室★

呼吸をつかった気功体操ということで、みなさんどんなことをするのかあとちょっとおっかなびっくりの様子でした。しかし、終わってみるとあら不思議。身体も気持ちも軽くなったようでした。

次回は10/14(火) 14時～

「もしもの時に備えておこう

～紙オムツ・軽失禁用品の最新情報～

★大人の折り紙くらぶ★

折り紙で、ちょっと大人な作品を作ります。9月は“宝船”10月は“カメ”を作ります。飾っておいても、プレゼントにしても喜ばれるような素敵な作品を作っています。初心者さんでも大歓迎。

みんなと一緒のおしゃべりも、楽しみの一つなっています。

気楽にお越しください。



★10月の行事予定★

日時	名称	内容
10月6日(月) 9日(木)24日(金) 10:00～ 12:00	井戸端サロン 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	最近、おしゃべりしていますか？ おしゃべりは健康の秘訣であることはもちろん、認知症の予防にもなるんです。趣味の話や家族の話、色々話してみませんか？
10月10日(金) 14:00～ 16:00	懐かしサロン 場所：志茂5丁目 詳細はお問い合わせください。	昔やった遊びをしながら、みなさんと楽しくおしゃべりしましょう。みずべの苑は遠くて・・・と言う方、是非遊びに来てください。
10月14日(火) 14:00～ 16:00	家族介護者教室 場所：志茂東ふれあい館 ABホール	「もしもの時に備えておこう～紙オムツ・軽失禁用品の最新情報～」まだ必要ないという元気な方も含め、一緒に勉強してみませんか。
10月15日(水) 14:00～ 16:00	介護者こんだん会 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	介護者にしかわからないことって、ありますよね。介護をしている方、介護をしていた方同士で、色々なお話しをしてみませんか。きっと元気が出ますよ。
10月16日(木) 10:00～ 12:00	折り紙くらぶ 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	ぶきっちよさんも、初心者さんも大歓迎！みんなでおしゃべりしましょう。10月は「カメ」を作る予定です。
10月29日(水) 14:00～ 16:00	ふれあい映画サロン 場所：志茂東ふれあい館 ABホール	吉永小百合主演「青い山脈」を上映します。69才をすぎた今も元気な吉永小百合さんが、ちょっと変わった“女の子”を演じます。

発行元：みずべの苑高齢者あんしんセンター

〒115-0042 北区志茂3-13-5 信濃ビル1階

☎ 5941-6722 FAX 5941-6723



「みずべの苑高齢者あんしんセンター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。