

赤羽高齢者あんしんセンターだより



2016年10月1日 第66号

秋分の日が過ぎ、一気に秋らしさが増してきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。いくらか過ごしやすい日々が続いております。朝・夕はひんやりと寒くなりますので、体調にはお気を付けください！



10月の予定

| 日時 | 名称 | 内容 |
|--------------------------------|--|--|
| 10月4日(火) | 『赤羽うきうき☆いきいき教室』 時間：14:00～15:30※ 場所：赤羽会館4階 小ホール 対象：赤羽1～3丁目、赤羽南、岩淵町在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方 ※電話にて予約をお願いします。 | おたっしや教室の啓発事業です。今回は、琉球空手の指導員の先生をお招きして、座って出来る空手・イス空手を行います。 ※今月は特別に午後の開催となります。お気を付けください。 |
| New 10月11日(火) | 『赤羽うたごえサロン』 時間：13:30～15:00 場所：赤羽スカイハイツ内1階集会室 | 新しいサロンが誕生しました♪ 懐かしい歌、楽しい歌、あんな歌、こんな歌をみんなで楽しく歌いましょう。 |
| 10月18日(火) | 『赤羽よりどこ・ララ・ら・かふえ』 時間：13:30～16:00 場所：ララちゃんのおうち(ララガーデン内) | 赤羽2丁目のすずらん通り商店街にある高齢者ふれあいサロンです。お気軽にお立ち寄りください。 |
| 10月28日(金) | 『オレンジカフェ・きたい～な にこにこカフェ』 時間：13:30～16:00 場所：赤羽会館4階 小ホール | 認知症の方やご家族、地域で活動したい方など、どなたでもご参加可能です。今回はほくとクリニックの加藤先生をお招きします。 |

10月11日オープン！

新しいサロンが誕生します！！



高齢者ふれあいサロンの一貫として、赤羽うたごえサロンが誕生します！
場所は赤羽スカイハイツ内1階集会室にて開催致します。
老若男女どなたでも参加可能です。たまには大きな声で歌って、リフレッシュしてみたいかがでしょうか？



毎月第2火曜日 13時半～15時 開催予定

家族介護者教室

『在宅療養～訪問看護について知ろう～』

日時：10月14日（金）14：00～15：30

場所：赤羽会館4階 第7集会室

定員20名。事前の申し込みが必要です。10月1日より電話で申込受付。

申し込み先：赤羽高齢者あんしんセンター

☎3903-4167

「訪問看護」でどんなことが出来るのでしょうか。疑問に思っていることや、知りたいことはありませんか？

9月の行事報告

うきうき☆いきいき教室



理学療法士の先生をお招きし、セラバンドを使った体操をしました。

ララ・ら・かふえ



2組のママさんと赤ちゃんが遊びに来てくれました。赤ちゃんの成長の速さにびっくり！！

健康サロン



楽整骨院の渡辺院長が体操の指導にいらしてくださいました。

にこにこカフェ



臨床心理士の稲富先生がきてくれました。あいにくの雨でしたが、色々な話で盛り上がりました。

よってこサロン



ボランティアさんによる絵本の読み聞かせが行われました。

赤羽圏域地域包括ケア連絡会



たくさんの方にお集まりいただき、“男性のきたくなる場所”について意見をだしあいました。



発行元

赤羽高齢者あんしんセンター

（赤羽地域包括支援センター）

〒115-0044

北区赤羽南 1-13-1 赤羽会館 6階

TEL：03-3903-4167

「赤羽地域包括支援センター」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。お気軽にご相談ください。