

赤羽高齢者あんしんセンターだより

2017年2月1日 第70号

春の訪れが待ち遠しく感じます。まだまだ寒さが厳しいですが、このところ日が長くなったように思えます。季節の変わり目は体調にお気を付けください。



日時	名称	内容
2月7日(火)	『赤羽うきうき☆いきいき教室』 時間：10：00～11：30 場所：赤羽会館4階 小ホール 対象：赤羽1～2丁目、赤羽3丁目1～4、5(2～11)、6(1～9・27～32) 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	おたっしゃ教室の啓発事業です。 今月は椅子に座って行うイス空手です。 ※電話にて予約をお願いします。
2月7日(火)	『赤羽うたごえサロン』 時間：13：30～15：00 場所：赤羽会館4階 小ホール	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。
2月17日(金)	『家族介護者教室』第一弾 ～ためになる終活セミナー～ 時間：10：00～11：30 場所：赤羽会館3階 2集会室	2回連続講座の第一弾です。今月は行政書士による「これからはじまる相続への備え」のお話です。 ※電話にて予約をお願いします。
2月21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・ゲ・ソ内)	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。
2月24日(金)	『オレンジカフェ・きたい～な にここにカフェ』 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。

第二弾

家族介護者教室

『葬儀について考えよう

～自分の葬儀のこと考えたことありますか?～』

日時：3月10日(金) 10：00～11：30

場所：赤羽会館3階 第2集会室 ※お申込み順

1月の行事報告

家族介護者教室

悪徳商法について、
気をつけるべきポイントを学びました。



ふれあい健康サロン

体操の後はみんな
なで福笑い。

うきうき
いきいき教室
セラバンドで二
の腕・振袖引締め
です。



うたごえサロン
毎回、人数が増え
1月は44名の方
にご参加いただきました。

ララ・ら・かぶる

TVの赤羽特集に
ララちゃんのお家
が紹介され盛り
上がっています。



にこにこカフェ

話が弾んでい
ます。

2月の イベントと いえば？



節分(2月3日) 「節(季節)」と「分かれる」で季節の分かれ目を意味します。鬼は外、福は内の豆まきやその年の恵方に向けて、無言で願い事をしながら食べると縁起がよいとされている恵方巻きがあります。

針供養(2月8日) 針への感謝と裁縫上達の祈りをこめて、使うことができなくなった針を供養する日です。

バレンタインデー(2月14日) 聖バレンタインの記念日。世界各地でこの日、恋人が互いに贈り物をして愛を誓い合います。



東京マラソン(2月26日) 今年が第11回になり、都心を35,500人が駆けぬける人気の高い大会です。

∴社会福祉士 南優香が3月5日(日)、真っ青な駿河湾を望みながら雄大な富士山に向かって走る静岡マラソン42.195kmで自己タイム更新に臨みます。伊豆ステーションでは「石垣いちご」や「静岡おでん」「安倍川もち」等が堪能できるそうです。応援よろしくお願いいたします。



がんばれ南!



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 FAX:03-3903-4257

「赤羽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。お気軽にご相談ください。