

7月号

平成22年7月1日発行

NO. 289

あおぞら

鷺宮高齢者福祉センター

〒165-0033

中野区若宮

3-58-10

☎ 3310-1171

FAX 3310-1172



「納涼盆踊り」

日時：7月27日（火）午後2時～3時半

場所：2階 教養娯楽室

どなたでも参加できます

講師：有賀 公与 氏（さざなみ会講師）

協力：さざなみ会

大和保育園児や第十中学生との交流を楽しみます みんなで一緒に踊りましょう！



和太鼓演奏もあります♪

浴衣でのご参加

大歓迎です！

お待ちしております！



練習日：7月15日（木）午前11時～正午
2階 教養娯楽室

第2回 健康セミナー もの忘れを防ごう（実践編）
「脳トレーニング」
～毎日のトレーニングで認知症予防！～

日時：7月13日（火）
午後1時半～3時

場所：2階 教養娯楽室

講師：社会福祉法人フロンティア

くすのきの郷

黄野 千寿 氏

申込み：どなたでもどうぞ

当日、直接会場へ
お越し下さい。

先着 40名

☆筆記用具を忘れず
お持ち下さい。



普段から気を付けておきたい体調管理は？
【安心できない、夏の脳梗塞対策】



1. こまめな水分補給で脱水予防。胃腸に負担をかけすぎないように少しずつ。
2. 冷え過ぎは急に血管を収縮させて高血圧を招きます。冷房は出来るだけ26度以下にならないように。
3. 寝る前の大量な飲酒は要注意。アルコールの利尿作用で脱水を引き起こします。
4. 就寝前にコップ一杯の水を飲む。就寝中は汗をかく上、水分の補給が出来ないからです。

* 尿路結石や痛風発作なども脱水によって引き起こされます。又、炎天下の外出を控え、帽子で熱射病、日射病を予防し、水分補給のための水筒を持ち歩く等、気を配りましょう。

健康相談室 看護師 記



高齢者福祉センターを利用するときは、「利用証」が必要です。初めて利用される方は「利用証」を発行します。中野区在住の60歳以上の方で、生年月日等を証明できるものをご持参の上、利用登録をしてください。「利用証」記載事項に変更のある方は職員までご連絡ください。

* 区外の方は、原則としてセンターをご利用になることは出来ません。

平成22年 7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土		
 ※土曜日の浴室利用はできません。 ※各行事・講座などの内容については表面をご覧ください。				1	グラウンドゴルフ	2	アロマセラピー	3
				やさしい折り紙				
4	5	6	7	8	グラウンドゴルフ	9	10	
				サンサン体操 ゲンキ体操				
11	12	13	14	15	グラウンドゴルフ	16	17	
				健康セミナー				
				サンサン体操 ゲンキ体操				
				納涼盆踊り練習 三療サービス (全日)				
18	19	20	21	22	グラウンドゴルフ	23	24	
				カラオケ教室				
				サンサン体操 ゲンキ体操				
25	26	27	28	29	グラウンドゴルフ	30	31	
				あおぞらまつり実行委員会				
				納涼盆踊り				

センター事業	サンサン体操	◇第1・2・3(水)	午前10時～11時	2階 教養娯楽室	《登録制》
	ゲンキ体操	◇第1・2・3(水)	午後1時半～2時半	2階 教養娯楽室	《登録制》
	やさしい折り紙	◇第1(木)	午後1時半～3時	3階 集会室	《登録制》
	今月の課題は「朝顔」です。材料費120円。 折り紙・ボンド・つまようじ・はさみをご持参下さい。				
	アロマセラピー	◇第1(金)	午前10時半～11時半	2階 機能訓練室	《登録制》
	今月の作品は「アロマの虫除けジェル」です。材料費 800円。				
グラウンドゴルフ	◇第1・2・3・4・5(木)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止	
カラオケ教室	◇第4(木)	午前10時～11時半	2階 教養娯楽室	課題曲「また君に恋してる」 復習曲「北の港駅」	

施設提供	◎舞台演芸 2階教養娯楽室	◇(金)	午前9時～11時半	入浴	◇(月)～(金) 午後1時～4時 受付は午前9時～午後3時半 《入浴利用上の注意》 飲酒・発熱・下痢・感染症をはじめ、 保健師が危険と判断した場合、 入浴をお断りすることがあります。
	◎マーじゃん 3階集会室	◇(月)	午前9時～正午		
	◎囲碁・将棋 3階集会室	◇(月)	午後1時～4時半		
相談	◎卓球 2階機能訓練室	◇(火)	午後1時～4時半	家族浴	◇(火)・(木) 午後1時～2時 《登録制》
	健康相談 1階健康相談室	◇(火)・(木)・(金)	午前9時～午後4時	三療サービス (はり・灸・マッサージ)	◇第3(木) 午前9時半～ (来館受付:9時、電話受付:9時半) (1回:900円) 《登録制》 初めてご利用の方は健康相談室まで。
	生活相談 1階事務室	◇随時お受けします。			