

桶川市老人福祉センターだより

☆第5号☆ 発行日：平成28年4月1日

新年度となりました。心機一転、老人福祉センター職員も皆様に楽しんでいただけるよう努めますので、よろしくお願いいたします。

心地よい春の陽気が続いています。お花見やお出かけも春の楽しみの一つですね。花粉症の方は気を付けながら、春を楽しみましょう！

発行機関
桶川市社会福祉協議会
(桶川市老人福祉センター)
所在地
桶川市末広2-8-29
電話番号
728-1122

☆挨拶☆

『老人福祉センターの運営に寄せる思い』

桶川市老人福祉センター館長 嶋根 健治



桜満開の季節になりました。老人福祉センターはご利用者の皆様に支えられて、新しい年度を迎えることが出来ました。

老人福祉センターは、平成26年4月1日から平成31年3月31日までの期間、桶川市から指定管理を受けまして、桶川市社会福祉協議会が運営させていただいております。

さて、皆様もご存じのように、老人福祉センターを含む総合福祉センターは耐震性に課題があることから、平成25年度に大規模耐震改修工事を行い、平成26年度からリニューアルオープンしております。老人福祉センターの開館は、昭和52年ですが、平成26年度に初めて入館者数が6万人を超え、入館者数は60,802人となりましたが、嬉しいことに平成27年度の入館者数は65,006人となり増加しております。職員一同、多くの入館者の皆様に支えられていることを実感し、ただただ感謝しています。

老人福祉センターでは、利用者の皆様が「ほっと出来る場」を提供したいと常に考えています。老人福祉センターは、毎日200人を超える利用者の方にご利用いただいておりますが、人生経験も考え方も人それぞれで様々ではありませんので、多くのご意見などをいただきます。皆様方のご意見やご要望などは全てお聴かせいただいておりますが、全てのご要望に沿うことは難しいことだと思っています。このため、極力7割から8割の方のご意見が反映できるよう職員も協力し合って、より利用しやすい老人福祉センターにしていきたいと考えています。加えて、老人福祉センターは、ご利用者の皆様と私たち職員が協力し合って共につくり上げていくものだと考えています。今後とも職員一同、無い知恵を出し合って新しい企画を考えていきますので、皆様方も積極的なご意見、また感想などをお寄せいただければ幸いです。

私たち職員一同、今後とも「利用者の皆様とともに」をモットーに老人福祉センターが「ほっと出来る場」となるよう運営に努めてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

齋藤主査☆2年目になる齋藤です。より多くの皆さんにお越しいただき、喜んでもらえるよう工夫していきたいと思っております。

岸本主事☆皆さんと楽しく過ごしたいです♪よろしくお願いいたします(*_*)

小高職員☆これからも、たくさんの笑顔でお出迎え!!

柵川職員☆笑顔で楽しく過ごしましょう。

大道職員☆早くも3年目に入りました。皆さんと一緒に老人福祉センターを元気に盛り上げていきます。

高野職員☆皆さんが元気にいらしてくださることが嬉しいです。お待ちしております。

☆6万人達成☆



3月3日(木) 来館者数6万人を達成いたしました。昨年度より24日早い達成です。ご利用をいただいている皆様のおかげです。ありがとうございました!!

☆おけがわ末広亭☆

3月5日(土) おけがわ末広亭を開催いたしました。余興カラオケや、お楽しみ抽選会を行い、落語が始まりました。柳家やなぎさんの「転失気(てんしき)」入船亭扇蔵さんの「悋気の独楽(りんきのこま)」片棒(かたぼう)が披露されました。とんちがきいたお話に沢山の笑い声があふれました。来年度も、お楽しみに!!



☆グニコ号☆



2月8日(月)・3月8日(火) グニコ工場見学に行ってきました! お菓子の製造過程を見ることが出来て、クイズにも挑戦し、楽しい時間を過ごせました(^^)!

☆うどん号(いちごの里よしみ・桶川楽郷桜~河津桜~)☆

3月18日(金) のうどん号では、行先を新たに「いちごの里よしみ」と「桶川楽郷桜~河津桜~」の鑑賞をしてきました。河津桜が綺麗でしたね!



☆消防訓練☆

3月16日(水) 消防訓練を行いました。利用者にもご参加いただき、消火訓練や救助袋訓練・排煙窓の開閉訓練を実施しました。日頃から訓練を積み重ね、万が一災害が起きた際も冷静に対応できるようにしましょう。



☆趣味のつどい講座☆

趣味のつどい講座受講生による受講の成果を披露する作品展・カラオケ発表会・手品発表会を開催しました。素敵な作品や綺麗な歌声、あっと驚く手品をご披露いただき、ありがとうございます。

「趣味のつどい講座作品展」♡3月15日(火)～28日(月)地域福祉活動センター集会室♡



「趣味のつどい講座手品発表会」



♡3月14日(月)老人福祉センター集会室♡

「趣味のつどい講座カラオケ発表会」



♡3月26日(土)老人福祉センター集会室♡

☆転倒を防ぎましょう☆



担当: 福本保健師

高齢者の事故の8割が「転ぶ」ことにより起きています。事故の発生場所は屋内が9割以上を占め、なかでも「居室・寝室」での事故の発生が多くなっています。ちょっとした段差でつまずいたり、コードやズボンの裾を引っ掛けたり、床に置かれた新聞紙を踏んで足を滑らせたりして、転んでしまうのです。高齢者、特に女性の多くは、骨がもろくなっているため、ちょっとした転倒や尻もちが原因となり、大腿骨の付け根、腕の付け根、手首などを骨折することが多くなります。なかでも、大腿骨の付け根の骨折は、70歳を過ぎると急激に増加し、女性を中心に今後ますます増えると予測されています。

骨折を防ぐには、まず、転ばないようにすることが大切です。自宅に危険な箇所がないかを点検し、段差をなくしたり、手すりを付けるなどしましょう。また整理整頓したり、床に物を置かないようにして、歩きやすい状態にすることが大切です。片足立ちでバランス能力を高めたり、スクワットで脚の筋力をつけるのも有効です。これらについては、老人福祉センターで月曜日から土曜日まで午後2時から実施している「オケちゃん健康体操」を皆で行うのも良い方法だと思います。また、バランスの良い食事を心がけましょう。

～福本保健師による健康相談実施中～

どなたでも受けられます♡お気軽に受付までどうぞ♪

★毎月第4水曜日 9時30分～12時(受付:11時30分まで) 会議室1



☆今後の行事予定☆

♡さくら号♡

月日: 4月1日(金)・4日(水)

時間: 11時～14時頃

行先: 吉見百穴(1日)

さくら堤(4日)



♡カラオケ発表会♡

月日: 5月24日(火)

申込み開始: 5月6日(金)

掲示: 5月17日(火)～



♡金婚式典♡

月日: 6月26日(日)

申込み: 5月1日(日)～

20日(金)

昭和41年にご結婚した方が対象です。

♡平成28年度趣味のつどい講座♡

囲碁・健康麻将・絵手紙・ペン習字・書道・カラオケ・折紙・英会話・太極拳・ハーモニカの講座を実施いたします。たくさんの方の申込みをお待ちしております。

申込み期間: 5月9日(月)～14日(土)

詳細は、広報おけがわ5月号に掲載いたします。



☆オケちゃん健康体操のレシピ★シリーズ5☆

4 広背筋、三角筋、大腿二頭筋の強化

左ひざを曲げ右足を大きく後方に引きながら(上体を反らすつもりで)両手を前方上に伸ばす

1 2 3 4

右ひざを曲げて胸の方に引き上げ両肘を腰によせ、伸ばす(大腿二頭筋の強化)

5 6 7 8(2回)

右ひざを曲げ左足を大きく後方に引きながら(上体を反らすつもりで)両手を前方上に伸ばす

1 2 3 4

左ひざを曲げて胸の方に引き上げ両肘を腰によせ、伸ばす(大腿二頭筋の強化)

5 6 7 8(2回)



☆カラオケボランティア募集☆

老人福祉センター館内で行うカラオケの入力・操作・司会を行ってくださるボランティアを募集します。

○曜日: 月曜・火曜・水曜・木曜・金曜・土曜(特に水曜日)

○活動時間帯: 午前11時～12時15分

午後12時30分～15時

○活動場所: 桶川市老人福祉センター集会室

曜日と時間が固定のボランティアです。空いている時間帯等がございましたら、老人福祉センター職員まで、ご相談ください。ご協力をお願いいたします。



☆カラオケご利用の皆様へ☆

①カラオケは申し込み順に番号を振らせていただきます。

②カラオケ申込書は、氏名にふりがなを振り、歌手名・曲名を明記してください。番号札は、カラオケ申込書と引き換えにお渡しします。

☆工事報告☆

駐輪場の改修工事が完了しました!(^^)!

☆クイズ☆

①平成26年度の主な死因、第1位は悪性新生物(癌)第2位は心疾患、では第3位はなんでしょう。

②高齢者の多くの方の胃の中にいるというあまりありがたくない菌は(レジオネラ菌、ジュウハチ金、黄色ブドウ球菌、ピロリ菌、ビフィズス菌、緑膿菌)のうちどれでしょうか?

③桶川は江戸から数えて何番目の宿場町でしょうか?

締切は4月9日(土)です。解答用紙は、自動販売機付近の台にあります。

