

桶川市老人福祉センターだより

☆第20号☆ 発行日：令和2年1月1日

新年あけましておめでとうございます☆
令和になって初めてのお正月ですね！
より良い年となりますように(^)/



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

★館長挨拶★



新年あけましておめでとうございます。
日頃より、みなさま方には、桶川市老人福祉センターに、ご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。
昨年5月に元号が平成から令和に変わり、令和初めてのお正月を迎え、みなさまいかがお過ごしでしょうか。
私は昨年4月に館長に就任し、この間みなさまと一緒に居心地のよいセンター作りに取り組んでまいりました。児童館の子どもたちと一緒にいった縁日や遠足、お楽しみ風呂、クリスマスコンサートなど今までにない企画もあり、楽しんでいたのではないかと考えております。中には、みなさま方にご協力いただき行った、昔遊びやカラオケ発表会もありました。カラオケ発表会では、毎回司会進行もボランティアの方に引き受けていただき、大いに盛り上げていただいております。センターでは、引き続きカラオケボランティアさんを募集しておりますので、ご協力いただける方は事務所までご連絡ください。
1月も新春お楽しみ抽選会やお汁粉振舞い、カラオケ発表会、工場見学と楽しい行事がいっぱいです。みなさま方に「センターに行くのが楽しみ！」とだけ思っていたら職員一同頑張りますので、今後とも、なにとぞご協力の程よろしくお願い申し上げます。

★囲碁大会★

11月17日(日) 囲碁大会がありました！
今回は、31名にご参加いただき、白熱した勝負が行われました。

大会実施にあたり、ご協力をいただきました森審判長と桶川市囲碁連盟の皆様ありがとうございました(#^_^#)

今回は、視覚障害がある方の参加もありました。今後も幅広い世代の方々の囲碁大会への参加をお待ちしております(◡>◡<◡)。💎♡



★オケちゃんを探そう！クイズ★

11月1日(金)～11月9日(土)に、オケちゃんを探そう！クイズを実施しました。今回は、68名がご応募いただき、1名がピタリ賞・3名が前賞でした！正解は、15です。見つけるのが大変だったかと思いますが、お楽しみいただけましたか？多くの皆様にご応募いただき、ありがとうございました☆



★クリスマスコンサート&ビンゴ大会★

老人福祉センターと児童館の合同事業としては初めてのクリスマスコンサートを開催しました！

今回も毎年恒例のアンサンブル・シャリオさんに合唱をご披露いただきました。会場が満員の中、皆さんが楽しめる定番の赤鼻のトナカイ、ジングルベル、きよしこの夜等のクリスマスソングをお届けいただきました。サプライズで児童館の子ども達も一緒に「パプリカ」を踊って、可愛かったですね。高齢者と子どもと一緒に口ずさみ、和やかなコンサートとなりました。子ども達の参加で、また雰囲気違ったかと思えます。

素敵な合唱をご披露いただいたアンサンブル・シャリオさん、ありがとうございました♪クリスマスビンゴ大会は、老人福祉センター・児童館それぞれで行い、多くの参加者に楽しんでいただきました！



★来館者5万人達成★



12月27日(金) 5万人を達成しました。いつもご来館ありがとうございます！
今後ともお待ちしております♡
※社会福祉協議会のフェイスブックをご覧ください。

★実習生からのメッセージ★

老人福祉センターに来た実習生のコメントです♪

皆さんとイベント等で2日間実習させていただきました。さまざまな視点から考察できる貴重な体験となりました。本当にありがとうございました。



☆今後の行事予定☆

★おみくじ★

日にち 1月4日(土)
新年の運試しにどうぞ(*^。^*)



★新春福引大会★

日時 1月6日(月) 10時～15時30分
番号が当選した方に景品を差し上げます☆



★新春お汁粉振舞い★

日時 1月10日(金) 10時～15時



★カラオケ発表会★

○開催日時 1月29日(水) 10時～15時頃
○定員 60名
○申込み開始 1月8日(水)～



★工場見学★

○開催日時 1月30日(木)・2月13日(木) 10時30分～15時頃
○行先 ガトーフェスタハラダ
○定員 各18名
○申込み開始 1月9日(木)～



★将棋大会★

○開催日時 2月16日(日) 午前9時30分～午後3時30分(受付は9時から)
○定員 48名
○申込み方法 2月1日(土)～
(昼食希望者は、申込み時に500円をお支払ください)

☆クイズ☆

締切は1月15日(水)です。解答用紙は、自動販売機付近の台にあります。



①桶川市出身の埼玉西武ライオンズにドラフト3位指名を受けた選手の名前は？

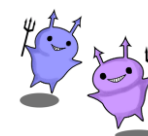
()

②ジャニーズ事務所の最初のグループは「ジャニーズ」ですが何人グループでしょうか？

(1, 3人 2, 4人 3, 5人)

③2020東京オリンピックは全部で何競技あるでしょうか？

()



☆風邪の予防について☆

担当: 福本保健師

風邪の原因はウイルス(さまざまな)といわれています。風邪の症状は、のどの痛み、くしゃみ、鼻水、頭痛、だるさなどで、やがて、鼻づまり、咳、発熱、吐き気、下痢を伴う場合もあります。ふつうは1週間程度で治りますが、気管支炎、肺炎などに移行することもあります。風邪の症状を甘くみないで、場合によっては、早めに受診する必要があります。



【風邪を予防するポイント】

1. 手洗い
風邪のウイルスは、手から鼻や目の粘膜にうつることがあります。石鹸でウイルスを洗い流し、清潔な布やペーパータオルなどで拭いてよく乾かしましょう。
2. うがい
うがいには、口やのどの洗浄、タンなどを取り除く、のど粘膜の自浄作用の促進などの効果があります。のどは、空気や食物の通り道であり、清潔にして粘膜の状態を整えてあげましょう。
3. 水分補給
外敵の侵入を防いでいる粘膜も、水分が不足すると十分な能力を発揮できず、ウイルスや細菌などに侵入されやすくなります。お茶や水などで水分補給をしましょう。
4. 栄養
日頃から栄養バランスのとれた食事を摂ることは、風邪の予防など健康を維持するために必要です。肉や魚の入った野菜スープは、ビタミンや蛋白質を採りやすく、体が温まるので、おすすめです。
5. 睡眠
疲労がたまると体の抵抗力も下がり、風邪をひきやすくなります。日頃から規則正しい生活をしましょう。
6. リラックス
気持ちが落ち込むと風邪をひきやすくなるといわれています。なるべくストレスをためないように、明るい気持ちを持ち続けるようにしましょう。
7. 保温
体を冷やすと風邪をひきやすくなります。暖かい下着はセーター、靴下などを着用し、外出する時は上着やマフラーで寒さを防ぎましょう。
8. 保湿
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、風邪にかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では、適度な湿度(50～60%)を保つようにしましょう。屋外では、マスクをして、のどを保湿することも効果的です。
9. 無理のない範囲で体を動かす
日常生活にウォーキングなどを取り入れて体を動かしましょう。



～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

