

きらめき センターだより

2024 年 2 月発行

2月号



〒553-0001

福島区老人福祉センター 福島区海老江 6-1-14 ☎6453-2357 FAX 6458-9111

「認知症」 ～歯って 得する けんこう 健口講座～

認知症について考えるとともに、歯科衛生士から「お口の健康と認知症」のちょっと得するお話を教えてもらいましょう！
色々な「相談窓口」も、元気な今から知って備えておきましょう。



日 時：2月27日(火) 午前 11:00～11:45

無料

場 所：きらめきセンター 大広間

講 師：福島区地域包括支援センター・オレンジチーム (あいあいセンター)

対 象：市内在住の 60 歳以上の方

定 員：20 名（先着順） ※定員になり次第締め切り

申込み：2月6日(火) 午前 10:00～、来館か電話で。



第10回 きらめきミーティング

深津 区長と話そう！
福島区高齢者車座集会

日 時：3月5日(火)

午前 10 時 30 分～11 時 30 分

場 所：きらめきセンター 大広間

対 象：区内在住 60 歳以上の方

申込み：不要です。

当日お誘い合わせのうえお越しください。
お待ちしております。



福島区長 深津 友剛氏

※区長にお聞きになりたい事などは、当センター窓口にある質問用紙にお書きのうえ、窓口まで提出してください。 締切日 2 / 27 (火)



福島区マスコットキャラクター

開催日：2月10日（土）

時 間：午前 10:00～午後 3:00（9:30開場）

場 所：福島区民センター（吉野 3 - 17 - 23）

内 容：福島区のボランティアグループや地域活動団体による

ステージ、展示・活動紹介、自主製品販売、バザー、フードコーナー、子ども広場など

問合せ：福島区社会福祉協議会（あいあいセンター） ☎06-6454-0531

第21回

あいあいまつり

～ひろげよう笑顔！つなごう地域のわ～



★チャレンジ数独

～数字を入れるパズルで認知症予防～

タテ・ヨコ・ブロックの中に1～9の数字を入れていくパズルです。

初級・中級・上級・難問・超難問、1回に表裏2問お渡しします。

在宅時を少しでも楽しくお過ごしいただくために持ち帰りの「数独」

を用意しています。参加受付は事務所窓口で。



無料

★大人のぬり絵

～塗る色の色彩効果で自律神経のバランスを整えよう～

在宅時を少しでも楽しく過ごしていただけるよう、持ち帰りの「ぬり絵」

をご用意しています。色を塗り分けることで頭を使い脳トレとしても、

腕や手指を動かすことでリハビリとしての効果も期待できます。

参加受付は事務所窓口で。お待ちしております。



★2023年 赤い羽根共同募金のご報告

赤い羽根共同募金運動は、2023年10月1日より全国一斉に始まりました。

当センターでは、10月～12月まで募金箱を設置しておりました。

¥5,620-の募金がございました。

福島区社会福祉協議会を通じて寄付いたしましたことをご報告いたします。

ご協力ありがとうございました。



★俳句清和会 小寺昌平選
癌平癒祈りつつ編む冬帽子
佐野 まいか

事業報告

★「姿勢について知ろう」

～たいかん（体感・体幹）しよう！～

講 師：西大阪訪問看護ステーション サテライト福島 理学療法士

医療介護連携相談支援室、あいあいセンター、きらめきセンター共催

二人一組で、お互いの姿勢を確かめてみることから始まりました。

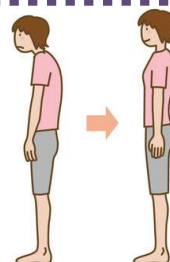
正しい姿勢・猫背・反り腰・平背など、資料を見ながら自分がどの姿勢に当てはまるのかチェックしてもらいます。その後、体操やストレッチの方法を教えました。

まさに、体幹トレーニングを体感しました。最後に個人の悩み相談もして頂きました。

参加者は、「自分の体の固さを再確認した。効果のあるストレッチ運動を体験できた。

姿勢が大事であることを再確認しました。教えて頂いた体操を持続できるようにしたい。」

など、今回の講座に参加して良かったと好評でした。



きらめきセンター（福島区老人福祉センター）は
60歳以上のお本市民の方にご利用いただけます。

初めて利用される方は利用証を発行いたしますので、
〒住所・氏名・生年月日等を確認できるもの

（健康保険証など）をお持ちください。

利用証は利用者数の状況確認のため必要です。

来館時に必ず提示してください。



・利用時間
午前 10:00～午後 5:00

・利用料
無料（ただし、行事等要実費）

・休館日
日曜日、祝祭日、
年末年始（12/29～1/3）



同好会のご案内

同好会	活動日	活動時間	会費等	備考	会員
囲碁・将棋	月～土	午後 1:00～5:00		月 1 回定例会	募集中
入門・初級囲碁教室	毎週 月	午前 10:00～12:00		初心者大歓迎	募集中
ネット囲碁	毎週 水	午後 1:00～4:30	月 1000		募集中
ダーツ	毎週 水曜日	午後 1:30～3:30	月 ¥100	初回のみ入会金 ¥1500	募集中
折り紙	第 2 水・第 3 土	午後 1:00～3:30	月 ¥200		
絵画	第 2・4 木	午後 1:30～3:30	月 ¥700		募集中
俳句清和会	第 2 土	午後 1:00～4:00	月 1000	8 月休み	募集中
詩吟	第 2・3 土	午前 10:00～12:00	年 2000		募集中
卓球 1 卓球 2	第 1～4 火 第 1～4 金 第 1 土 (1・2 部交互に)	午後 1:00～3:30 午前 10:00～12:00 午後 1:00～3:30			
カラオケ 2	第 2・4 水	午前 10:00～12:00	年 2000		
民謡	第 1～4 月	午前 10:00～12:00	月 1500		募集中
ティーセレモニー (茶道裏千家)	第 3 木	午前 10:00～12:00	月 ¥300	初心者大歓迎	募集中
生花 (嵯峨御流)	第 4 水 (8 月休み)	午後 1:00～3:00	月 1000	別途花代	募集中
書道細字	第 4 月	午後 1:00～3:30	月 ¥500		募集中
書道	第 2 月	午後 1:30～3:30	月 ¥500		募集中
実用書道	第 4 火	午前 10:00～12:00	月 ¥500		募集中
大正琴	第 1・3 月	午前 10:00～11:30	月 ¥500		募集中
シニア元気クラブ	第 1・3 金	午前 10:00～11:30	6 カ月 ¥3500		
フラダンス・プア	第 1・3 木	午前 10:00～12:00	月 2000		募集中
ゲーム 1 ゲーム 2	第 1～4 木 第 2・4 金	午前 10:00～12:00 午後 1:00～4:00	¥1500 (入会時のみ)	健康マージャン	募集中
笑いヨガ (幸福島クラブ)	第 3 木	午後 2:00～3:00	月 ¥100	8 月休み	募集中
シニア フィットネス	月数回 水 (不定期)	午前 10:00～11:30	1 回 ¥500		募集中
リズムセラピー ♪	第 1 か第 2 の火、第 2 木のどちらか	午前 10:00～11:30	6 カ月 ¥1200		R5.4 月～

※ 募集中の同好会に入会希望の方は、活動日に見学にお越しください。



2月行事・同好会 予定表

きらめきセンター

	日	月	火	水	木	金	土
午前					1 ゲーム1 フラダンス ティセレモニー 百歳体操	2 卓球2 シニア元気	3
午後							卓球 2
午前	4 休館日	5 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	6 リズムセラピー 百歳体操	7 健康いきいき	8 ゲーム1 リズムセラピー 百歳体操	9 卓球2	10 詩吟 あいあいまつり 福島区民センターにて
午後		ディスコンひろば	卓球 1	ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム2	俳句清和会
午前	11 休館日 建国記念の日	12 休館日 振替休日	13 百歳体操	14 健康いきいき カラオケ2	15 ゲーム1 フラダンス ティセレモニー 百歳体操	16 卓球2 シニア元気	17 詩吟
午後			卓球 1 (老ク)会長会	折り紙 ネット囲碁 ダーツ	笑いヨガ		折り紙 囲碁大会
午前	18 休館日	19 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	20 介護予防ダンス 百歳体操	21	22 介護予防ダンス ゲーム1 百歳体操	23 休館日 天皇誕生日	24
午後		ディスコンひろば 書道	卓球 1	ネット囲碁 ダーツ	絵画		
午前	25 休館日	26 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	27 実用書道 「認知症」 オレンジチーム 百歳体操	28 カラオケ2 シニアフィットネス	29 バスで行く きらめき教養講座 百歳体操		
午後		ディスコンひろば 書道(細)	卓球 1	ネット囲碁 ダーツ			



◎囲碁・将棋はどちらも 午後 1:00～活動しています。
お誘いあわせのうえお越しください。お待ちしております。

◎マスク着用については、個人の主体的な選択を尊重し、
着用は個人の判断に委ねることを基本とします。

