

福祉センターだより 第9号

発行日：令和5年5月1日

発行：社会福祉法人 草加市社会福祉事業団

草加市総合福祉センター であいの森

草加市高齢者福祉センター ふれあいの里



HP
(ホームページ)



facebook



YouTube



草加市総合福祉センターであいの森

対象者：草加市内在住の60歳以上の方

草加市内在住の18歳以上の障がい者

住所：草加市柿木町261-1

電話：048-936-2791

利用時間：9時～21時30分

休館日：年末年始（12/29～1/3）及び休館日



スカイウェル



2階図書コーナーに設置されていたヘルストロンが今年度より新しく変わり、スカイウェルが導入されました。

新しいスカイウェルは、頭痛・肩こり・不眠症・慢性便秘に効果があります。1回20分以内での利用となり、終わるとアラームが鳴ってお知らせしてくれます。抗菌シートになっているため安心してご利用いただけます。

新しくなったスカイウェルを是非ご利用ください♪

申し込み制の主催講座

- フラダンス教室（全6回） ※現在空きなし
5/8・22 6/12・26 7/10・24（月）
- 絵手紙教室（全6回） ※現在空きなし
5/17・31 6/7・21 7/5・19（水）
- スローストレッチで筋力アップ（全6回） ※現在空きなし
5/18 6/1・15・29 7/6・20（木）
- 癒しの苔玉作り ※現在空きなし
5/24（水）
- Let's!!リズム体操（全6回）
7/4・18 8/1・29 9/5・19（火）
※6/6（火）10時より申込開始
- ハンドベルを奏でよう（全6回）
8/9・23 9/6・27 10/11・25（水）
※7/13（木）10時より申込開始
- 季節を感じよう俳句講座（全6回）
8/25 9/8・29 10/13・27 11/10（金）
※7/21（金）10時より申込開始
- かけはしサロン
5/10（水） ※現在空きなし
7/12（水） ※10/7（金）10時より申込開始
- ポッチャを体験してみよう
6/28（水） ※5/26（金）10時より申込開始
8/30（水） ※7/28（金）10時より申込開始

すまいる広場 😊

- 5/ 9（火）・25（木）：簡単な体操
- 5/ 19（金）・29（月）：歌詞を思い出してみよう
- 6/ 5（月）・22（木）：簡単な体操
- 6/ 14（水）・27（火）：Let's!!並び替えクイズ
- 7/ 7（金）・26（水）：簡単な体操
- 7/ 11（火）・31（月）：皆で探そう！間違い探し
- 8/ 8（火）・21（月）：簡単な体操
- 8/ 18（金）・31（木）：夏に解きたい!!脳トレクイズ

午前10時～10時30分

（状況により時間延長する可能性あり）

申込制ではなく、自由に参加可能です。
お気軽にお越しください。

健康相談

医師による健康相談を月4回（13時～14時）実施しております。

また、看護師による健康相談も随時行っておりますので、お気軽にご相談に来てください。

*ご案内の主催講座は内容変更や日程変更等の場合もあります。予めご了承ください。

※詳細については、であいの森までお問い合わせ下さい。連絡先：048-936-2791



草加市高年者福祉センターふれあいの里

対象者：草加市内在住の60歳以上の方
住所：草加市新里町106-6
電話：048-920-6222
利用時間：9時～21時30分
休館日：年末年始（12/29～1/3）及び休館日



新任職員の挨拶

主任 小林 雅子
4月1日付けで異動してまいりました小林雅子です。
ご利用者様の笑顔にパワーをいただきながら、
その皆さまの笑顔が更に広がるような活動のお手伝い
ができるよう、頑張っていきたいと思ひます。
どうぞよろしくお願い致します。



スカイウェルが新しくなりました！



足元にヒーターが内蔵されており、
肌寒い日もぬくぬく温かくお使い
いただけます。
夏の暑い日はヒーターを切ることが
出来るので、一年中快適です。



朝のラジオ体操が変わりました！

利用者の皆さんからのご要望により…
令和5年4月～朝のラジオ体操がリニューアルしました！
草加市歌・ラジオ体操第一・草加音頭
↓
草加市歌・ラジオ体操第一・ラジオ体操第二

ほんの少し早起きして一緒に爽やかな朝を迎えませんか？

自由参加（直接会場へ！）

健康相談

日時： 5/15・29 月曜日（月2回実施）
13時30分～14時30分
内容： みなみ草加クリニック院長 白井 将志先生が
健康に対する不安や心配にお答えします。
また、看護師による健康相談も随時行っています。

体力測定会

日時： 5/25 木曜日
10時00分～11時00分

ご自身の体力バランスがわかる体力測定会になります。
この機会にバランスチェックをしてみませんか？

- ① 握力
- ② 長座位体前屈
- ③ 連続立ち上がり動作
- ④ timed up & go
- ⑤ 開眼片足立ち

以上5種目を行います。



この種目から timed up & go
の紹介をします

- ① 椅子から立ち上がる
- ② 目標物に向かう
- ③ 目標物でターン
- ④ 椅子に向かって戻る
- ⑤ 安全に着座する

難しい動作は無いので、
気軽に測定出来ます。

にこにこサロン楽楽の紹介♪

参加者の皆さんと一緒に楽しくゲームを行い、後半は
趣味活動として塗り絵や折り紙、昔遊び等を行っています。
事前申込はなし！皆さんのご参加をお待ちしています。



ふれあいの里でサークル活動に参加しませんか？

サークルで趣味活動や健康づくり！お仲間と一緒に活動
してみませんか？随時、会員募集中です◎
見学や体験が出来ます。
※活動予定日時は、ふれあいの里までお問合せ下さい。

自由参加（直接会場へ！）

みんなで楽しく頭の体操

日時： 5/5・12・19・26 金曜日
6/3・10・17・24 土曜日
7/2・9・16・23 日曜日
8/7・14・21・28 月曜日
10時15分～（45分程度）

内容：ストレッチ体操や筋力アップ・脳トレなど

にこにこサロン^{らくらく}楽楽

日時：毎月15日 / 13時30分～（1時間程度）
内容：ゲーム、折り紙等の活動を通じて交流を楽しもう
※開催日の変動あり

朝のラジオ体操

日時：毎日8：45～（10分程度）
内容：草加市歌、ラジオ体操第一・第二を行います

雨の日やお散歩ついでに、ふれあいの里館内で体力づくり
をしませんか？階段の昇り降りによるカロリー消費量も
掲示してあります。

*館内掲示の「くすっと笑えるシルバー川柳」も実施中です。
*ご案内の主催講座は内容変更や日程変更等の場合もあります。予めご了承ください。
※詳細については、ふれあいの里までお問合わせ下さい。

