

福祉センターだより 第8号

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：年末年始（12/29～1/3）及び休館日

発行日：令和5年1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 あいの森

草加市高年者福祉センター ふれあいの里



HP
(ホームページ)



facebook



YouTube



年始のご挨拶

所長 新村 友理

昨年は皆様のご協力をいただきながら館内の感染対策を図りつつ、各利用サービスが再開され、賑やかな日常が戻ってきた一年となりました。

本年も、皆様と一緒に笑い、ハッピー♪を共有できる日々を積み重ねていきたいと思います。皆様におかれましては、ご健康に留意され健やかな一年を過ごされることを職員一同願っております。

令和4年度ふれあいの里文化祭 ときめき♥つながりあい

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、2年間縮小開催（展示と動画上映）していたサークル発表会を、感染予防対策を図りながら3年ぶりに開催いたします。詳細はふれあいの里までお問い合わせください。

開催日 令和5年2月19日（日）

内容：ステージ発表・作品展示・サークル活動体験

特別出演：草加太鼓クラブ



※なお、今後の新型コロナウイルス感染拡大により、縮小開催に変更となる場合があります。
予めご了承ください。

申込制の講座

●これから始めよう介護予防運動

1月6日（金）10時より申込開始

2月7日～28日（毎週火曜日・全4回）

高年者の運動へのきっかけづくりや意識付けを目標として、楽しく気軽に体を動かしましょう。

●災害時の簡単調理（仮）

広報そとか隨時掲載

3月開催予定

自由に体験できます

★体力アップコーナー★

ふれあいの里は、体力アップコーナーを設置して、バランス力、握力、両足開閉ステッピングなど簡単な運動メニューを紹介しています。また階段にカロリーを表記した健康カロリー階段があり、消費カロリーが一目でわかるようになっています。

ぜひ、ちょっとした筋トレをしに、お立ち寄りください。

*健康維持や認知症予防を目的として、大人のドリルを毎週月曜日に配布しております。ぜひ、お試しください。

*館内掲示の「クスっと笑えるシルバー川柳」・健康相談（毎月2回、月曜日13時30分～14時30分）も実施中です。

*新型コロナウイルス感染拡大防止により、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。

自由参加（直接会場へ）

みんなで楽しく頭の体操

日時：1/16・30 月曜日

2/7・21 火曜日

3/1・8・15・22・29 水曜日

午前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

にこにこサロン楽楽

日時：毎月15日／午後1時30分～（1時間程度）

1月・2月・3月は16日開催

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・会場の変更の可能性あり

朝のラジオ体操

日時：毎日8:45～（10分程度）

内容：ラジオ体操の他、草加市歌、草加音頭も踊っています。

ふれあいの里で初詣～絵馬奉納とおみくじを引こう～

日時：1月4日（水）～15日（日）

内容：絵馬に願い事を書いて、ふれあいの里で飾り付けましょう☆

草加市総合福祉センターであいの森

であいの森まつり



令和4年12月3日（土）に開催致しました、であいの森30周年まつりは、大盛況のもと無事終了致しました。たくさんのご来場ありがとうございました。

申し込み制の主催講座

- Let'sリズム体操（全6回）開催中
1/13・27（金）2/10・24（金）

- 体幹を鍛えようヨーガ教室（全6回）開催
1/17・31（火）

- 折り紙を楽しもう（全3回）
1/19・2/16・3/16（木）

- かけはしサロン
1/11（水）《自分でできる指圧》
3/8（水）《簡単イス体操をやろう第2弾》

- ポッチャを体験しよう
1/25（水）・2/28（火）・3/22（水）

- 楽しくわかるスマホ教室

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



すまいる広場

- 1/12（木）・24（火）：簡単な体操
1/16（月）・30（月）：筆ペンで書いてみよう

- 2/7（火）・22（水）：簡単な体操
2/14（火）・27（月）：指先を使おう

- 3/3（金）・14（火）：簡単な体操
3/6（月）・23（木）：一年間を振り返ろう

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。

*初めての方は利用者登録証をお作りしています。
身分証明書をご持参の上、受付へお越しください。

*新型コロナウイルス感染拡大防止により、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。

高年者福祉センター利用のご案内

入浴サービス

《一般入浴》

ご利用日：月～土曜日

利用時間：9時～14時

定休日：日曜日

《介助風呂》

1人では入浴が困難の方が介助者（家族やヘルパー）と一緒に入浴出来ます

ご利用日：月・火・木・金曜日

利用時間：14時20分～15時10分

15時30分～16時20分

2部制 *2週間前より予約受付

《すこやかクラブ利用日》

月・火・木・金曜日

*一般の方はご利用できません

（但し、すこやかクラブがキャンセルの場合9時～14時、一般の方利用可）

カラオケ

《一般の方利用日》

水・土・日曜日・祝日

午前の部：9時～12時（抽選9時10分～）
午後の部：13時～15時（抽選12時45分～）

卓球

《30分交代の申込み制》

午前の部：9時～12時30分
(受付8時50分～)

午後の部：12時45分～16時15分

麻雀・囲碁・将

麻雀は利用日の2週間前より予約受付

囲碁将棋は当日受付

午前の部：9時～12時

午後の部：13時～16時

健康コーナー

足つぼ遊歩道・サイクルマシン・ヘルストロンがご利用できます。

貸館

サークル活動等への部屋の貸し出しを行っております。

図書コーナー

本の貸出を行っておりま

健康相談・血圧測定

《医師》月4回 13時～14時

《看護師》月・火・水・木・金
9時～12時 13時～17時

であいの森 循環バス

であいの森をご利用の際に無料でご乗車できます。



ラジオ体操

毎朝8:40～
毎日1Fロビーで行っています



※ 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