

| 日曜   | 集 会 室          |              | 茶室・将棋室 |     | 囲 碁 室       |     | 多目的室              |    | 東 館          |                 |
|------|----------------|--------------|--------|-----|-------------|-----|-------------------|----|--------------|-----------------|
|      | 午前             | 午後           | 午前     | 午後  | 午前          | 午後  | 午前                | 午後 | 午前           | 午後              |
| 1 水  | ※川柳            | ゆりかご会        |        | 将棋  | 柔軟体操と<br>気功 | 囲碁  | 手芸                | 囲碁 | リーダー<br>養成講座 |                 |
| 2 木  | ※絵手紙           | ※コーラス        | 茶道     | 将棋  | 謡曲          | 囲碁  |                   | 囲碁 | 認知症<br>予防教室  | 木曜サロン           |
| 3 金  | フラダンス          | ※活き活き体操      |        | 将棋  | 琴           | 囲碁  |                   | 囲碁 | 認知症<br>予防教室  | 金曜サロン           |
| 4 土  | ※はつらつ体操        |              |        | 将棋  |             | 囲碁  |                   | 囲碁 |              |                 |
| 6 月  | 中国式健康体操<br>同好会 | はつひ会         |        | 将棋  | すみれ会        | 囲碁  | 大正琴               | 囲碁 |              |                 |
| 7 火  | 桜会             | 健活セミナー       |        | 将棋  | NOSS        | 囲碁  | ときめき会<br>(回想法OB会) | 囲碁 | 認知症<br>予防教室  | サロン<br>めいとう     |
| 8 水  | 歌声同好会          | ※詩吟          | 手芸     | ※将棋 | 詩吟          | 囲碁  |                   | 囲碁 |              |                 |
| 9 木  | ダンス            | 東会           | 茶道     | 将棋  |             | 囲碁  |                   | 囲碁 | 認知症<br>予防教室  | 木曜サロン           |
| 10 金 | ※ヨガ            | ※健康体操        |        | 将棋  | 琴           | 囲碁  |                   | 囲碁 | 認知症<br>予防教室  | 金曜サロン           |
| 11 土 | 山 の 日 ( 祝 日 )  |              |        |     |             |     |                   |    |              |                 |
| 13 月 | ※民謡(川崎会)       | ※華道          |        | 将棋  |             | 囲碁  | 囲碁(鯨友会)           | 囲碁 |              |                 |
| 14 火 | 桜会             | ※フォークダンス     |        | 将棋  | 健康麻雀        | ※囲碁 |                   | 囲碁 | 認知症<br>予防教室  | サロン<br>めいとう     |
| 15 水 | ※川柳            | ゆりかご会        |        | 将棋  | 柔軟体操と<br>気功 | 囲碁  | 手芸                | 囲碁 |              | リーダー<br>フォローアップ |
| 16 木 | ※社交ダンス         | ※コーラス        | 茶道     | 将棋  | 謡曲          | 囲碁  | 俳句                | 囲碁 | 認知症<br>予防教室  | 木曜サロン           |
| 17 金 | フラダンス          | ※活き活き体操      |        | 将棋  | 琴           | 囲碁  |                   | 囲碁 | 認知症<br>予防教室  | 金曜サロン           |
| 18 土 | ※はつらつ体操        | ふまねっと運動      |        | 将棋  |             | 囲碁  |                   | 囲碁 |              |                 |
| 20 月 | 中国式健康体操<br>同好会 | はつひ会         |        | 将棋  | すみれ会        | 囲碁  | 大正琴               | 囲碁 |              | 映画              |
| 21 火 | 桜会             |              |        | 将棋  | NOSS        | 囲碁  |                   | 囲碁 | 認知症<br>予防教室  | サロン<br>めいとう     |
| 22 水 | 歌声同好会          | ※詩吟          | 手芸     | 将棋  | 詩吟          | 囲碁  |                   | 囲碁 |              | 映画              |
| 23 木 | ※ニコニコ体操        | 東会           | 茶道     | 将棋  |             | 囲碁  |                   | 囲碁 | 認知症<br>予防教室  | 木曜サロン           |
| 24 金 | 光会             | ※健康体操        |        | 将棋  | 琴           | 囲碁  |                   | 囲碁 |              | 映画              |
| 25 土 | ★はつひ会          | ※中国式<br>健康体操 |        | 将棋  | フラダンス       | 囲碁  | 水彩画               | 囲碁 |              |                 |
| 27 月 | ※民謡(川崎会)       | ※華道          |        | 将棋  |             | 囲碁  | 囲碁(鯨友会)           | 囲碁 |              |                 |
| 28 火 | 桜会             | ※フォークダンス     |        | 将棋  | 健康麻雀        | 囲碁  |                   | 囲碁 | 認知症<br>予防教室  | サロン<br>めいとう     |
| 29 水 |                |              |        | 将棋  |             | 囲碁  |                   | 囲碁 |              |                 |
| 30 木 |                | 予防教室         |        | 将棋  |             | 囲碁  |                   | 囲碁 | 認知症<br>予防教室  | 木曜サロン           |
| 31 金 |                |              |        | 将棋  |             | 囲碁  |                   | 囲碁 | 認知症<br>予防教室  | 金曜サロン           |

健康相談 第1金曜日・第3木曜日 午後1時30分～  
 ★の部屋利用は毎月の固定には限りません ※8月の卓球同好会はお休みです

同好会 将棋 囲碁 茶道 詩吟 謡曲 琴 水墨画 卓球(月曜午前・児童館)・ダンス(社交ダンス)  
 俳句 手芸 桜会(カラオケ) 東会(日本舞踊) フラダンス はつひ会(民謡) 柔軟体操と気功  
 水彩画 大正琴 中国式健康体操 ゆりかご会(童謡) すみれ会(フォークダンス) コーラス  
 いろは会(かな書道) 光会(ヨガ) NOSS(西川流舞踊体操)  
 15日(水)は お風呂はお休みです。

# 名東福祉会館だより

## 8月号 No.122

2018.7.20

## 歌声喫茶、今回も盛況！

7月3日(火)に、歌声喫茶を開催しました。3回目となった歌声喫茶は、固定のファンも出来て今回も満員！皆さんが楽しそうに歌う姿を目にすることができました。「最初から元気がいいね」と毛利さんに感心されましたが.....リハーサル中も廊下に列を作り、その曲に合わせて歌いだす程の皆さんです。開始と同時に全開で歌い始めても、驚く事はありませんよね。

今回もあっという間に過ぎた1時間半、最後の鳴り止まない拍手が、会場の満足感を表しているようでした。次回も楽しみです。が、そこまで待てない方にお知らせです。

名東福祉会館では、今回も出演された吉田先生による「歌声同好会」も開催されています。興味のある方はぜひご参加下さいね☆



毛利さんのトークは今回も絶好調！



今回も多くの歌を歌いました♪

## 「カキラ」って、何？

6月29日に、カキラ体操講座が行われました。.....と言われても、何のことやらよく分かりませんよね。ちょっと説明をしてみます。

カキラとは、関節の動きをよくして(カ)機能を改善して(キ)楽になる(ラ)を略したものです。血行の改善に加えて、関節と筋肉の柔軟性を高めてくれる運動です。

なごや福祉用具プラザの提供で行われたこの講座は、福祉用具の説明からスタートし、そして木村先生による教室へと続きます。福祉用具にも興味を示していた皆さんは、その後の体操に笑顔で参加し、体操前と後での効果を実感されていたようです。「家に帰っても絶対に取り組み！」と意気込んでいた方々、半月経ちましたが効果はいかがですか？



肩の関節の動きも運動によって良くなっていきます

## コグニサイズで、頭もスッキリ??

この時期には例年のない暑さとなった7月17日、名東区役所との共催で「コグニサイズ」の講座が行われました。この猛烈な暑さにも関わらず、定員を超えるお申し込みをいただき、そのほとんどの方が出席されました。

頭と体を使ったコグニサイズは、体力づくりにも脳トレにも最適♪ 頭と体の動きが一致しなくても、そこはご愛嬌で、楽しい雰囲気のまま講座は進められていきます。

講師の植屋先生は、指導だけでなく話術でも皆さんを引き込んで、その「ツッコミ」に会場は度々爆笑が起きていました。

楽しく過ぎた1時間半、頭と体をしっかり動かして、参加された皆さんにとって有意義な時間となったことでしょう。



思うように動かない体に  
皆さん自然に笑いが溢れます

## デイサービス利用者さんの力作がズラリ

7月21日まで、近隣地域のデイサービスの利用者さんによる作品展が開催されていました(発行日にはまだ開催中です)。

今回も、各施設の力作が並べられ、館内の利用者さんからも「器用だねえ」「これは売り物になるね」といった声が多数寄せられました。

デイサービスの皆さんも、暑い中作品を見学に来られています。作品を見ながら浮かべる、お一人お一人の笑顔がとても素敵です。



作品展  
今年も  
力作揃  
いです

## あなたの健康度は?

7月11日(水)、愛知健康の森へ「健康づくりバスツアー」に出かけました。今年もまた多くの方にご参加いただいたバスツアーは、午前中に体力測定を行った後、午後からは体操教室で体を動かします。

インストラクターさんの指導のもと行われた体操教室では、ボールや椅子を使ったトレーニングを行いました。

最後に、午前中の体力測定を踏まえた診断結果をもらって、保健師さんの説明を真剣に聞いていた皆さん。この結果とアドバイスを、今後には是非活かしてくださいね☆



ボール  
を使って  
楽しく♪

## 今月の催物案内

### 盆踊り大会

日時 7月31日(火)  
午後1時30分～

児童館と共催



地域で行われる盆踊りの練習の場としてもピッタリ♪

### 明治健活セミナー

「毎日を元気に過ごすための食生活について」

日時 8月 7日(火)  
午後1時15分～  
定員 40名

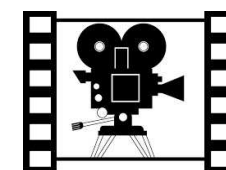


### 映画鑑賞会

「グレン・ミラー物語」

日時 8月20日(月)・22日(水)  
25日(金)  
午後1時15分～

定員 各日25名



### 健康相談

日時 8月 3日(金)  
伊藤先生(内科)  
8月16日(木)  
雨宮先生(整形外科)  
午後1時30分～



☆お気軽にご相談ください☆

## 認知症予防リーダー養成講座 ・認知症予防教室 参加者募集!!

### 認知症予防リーダー養成講座

日時 10月 3日(水)スタート  
10月10日(水)  
10月17日(水)  
11月 7日(水)

ほか、実習1回・外部研修3回(計8回)

午前10時～12時

定員 5名

募集期間:8月1日～9月15日

地域で活躍するリーダーさんを募集します!



### 認知症予防教室

日時 10月～翌年3月  
毎週1回  
(火曜・木曜・金曜クラス)  
午前10時15分～11時45分

定員 各クラス12名



募集期間:8月1日～9月15日

コグニサイズや音楽療法などを通じて  
半日楽しく過ごして認知症予防♪