



令和3年 6月

毎月20日発行

# 中川福祉会館だより

## ※ 大切なお知らせ ※

名古屋市の緊急事態宣言の発令に伴い、**まん延防止等重点措置および緊急事態宣言が解除されるまで（現時点では5/31(月)まで）閉館延長**することが決定致しました。

宣言が解除された場合は、翌日から再開となります。

以下の通りイベントを予定していますのでお電話にてお申込みください。実施日前日までに解除されなかった場合は当該イベントは中止となりますのでご了承ください。



## 6月イベントのお知らせ

### アロマセラピー ～ハンドマッサージ体験～

6月9日(水) 10:30～12:00

定員18名（先着順で受付。電話申込みOK）参加費：無料  
オイルで香りを楽しみながら手をゆっくりマッサージしてみましよう。便利な福祉用具の紹介もあります！



### ゴキブリ団子作り

6月11日(金) 13:30～15:00

定員20名（先着順で受付。電話申込みOK）参加費：150円  
ペットボトルのキャップ20個くらい出来ます。



### フレイル予防体操 フレイルとは？→ 加齢にともない心身の機能が低下すること

6月17日(木) 13:30～15:00

定員15名（先着順で受付。電話申込みOK）参加費：無料  
虚弱体質にならないように筋トレをして健康寿命を延ばしましょう！

ペットボトル500ml持ってきてね！



### 中川シアター

『母べえ』

主演：吉永小百合

6/7(月)・12(土) …10:00～

6/8(火)・9(水)・10(木) …13:00～

定員：各曜日5名（先着順で受付。電話申込みOK）

※5月のシアターが中止となったため上映日変更となります。

➡裏面にもイベント案内あり

## 己書（おのれしょ）

6月23日(水) ① 9:45～10:45 ② 11:00～12:00 いずれか選択



定員15名（先着順で受付。電話申込みOK）

参加費：無料 ※筆ペンは貸出します

初めての方大歓迎！自由に筆を走らせて、文字(ことば)を絵のように描いて表現しよう！

## 医師による健康相談（毎月2回実施）



病院に行くまでもないけれど気になることがある方、お気軽にご相談ください。6月の日程はお電話にてお問合せください。

## 4月の振り返り

### フレイル予防体操

フレイルとは…加齢に伴い心身の機能が低下すること

いきいき健康塾でおなじみの植屋先生の指導の元、ストレッチを始め、水の入ったペットボトルを使いながら筋トレになる体操を教えていただき、めいっぱい体を動かしました。

今後も月一回開催していきますので、まだ体験していない方はぜひご参加ください！



### 脳トレ立体パズルを作りました

ボランティアさんのご協力で立体パズル作りを教えていただきました。カッターやのり付け作業など細かい工程もありましたが最後にはきれいな和紙のパズルが完成！楽しく遊べて脳トレにもぴったりだね♪と好評でした(\*^^\*)



### 認知症予防リーダー＊4月の活動報告

認知症予防リーダーとは？

→ 地域の団体様などに、認知症予防のための普及啓発活動を行います。

4/19（月）にリーダー会を開催しました。コロナ禍の外出自粛で衰えが加速すると懸念される状況下、当日は3/22のフレイル予防リーダー養成講座受講者からフレイルの概念及び、「栄養」「口腔ケア」「運動」「社会参加」のポイントを触れて頂き、全体像の共有を図りました。



季節の壁面飾り  
きれいなふじ棚になりました♪

