

はなみずきだより

節分イベントを開催しました

北町高齢者センターで節分のイベントを行いました。「節分」とは、鬼に豆をぶつけて追い払い、新年を迎える立春の前の日の行事のことをいうそうです。豆まきで邪気や魔物を取り払い、新年に幸運をもたらすという意味で、立春の前日に豆をまくようになりました。

センターでは、鬼とお福さんが登場し、新年の幸福を祈り「鬼は外～！福は内～！」と豆まきをしました。後半はみずきっこの子ども達と一緒に「鬼のパンツ」を振り付きで歌い、ご利用者様は子ども達の愛らしい姿に思わず笑みがこぼれました。また、玉入れ合戦も行い賑やかな時間を過ごしました。



体調管理にお気をつけください

季節の変わり目は自律神経が乱れやすくなります。自律神経の働きは加齢とともに不安定になりがちです。自律神経の調整がうまくいかないことで起こる心身の不調は、食欲不振・微熱・倦怠感・不眠・便秘・憂うつ・無気力など多種多様です。

病気ではないけれど「疲れやすくて身体がだるい」という場合は、日常生活をチェックしてみましょう。「睡眠不足ではないか」「バランスのとれた食事をとっているか」などを確認します。「朝日を浴びる」「30分ほど昼寝をする」「夜の照明を控えめにする」などの工夫で生活リズムを整えると、気持ちよく過ごせるかもしれません。また、ご家族もできるだけ休息や気分転換を取り入れて、ストレスを溜めないようにすることが大切です。



外食会を開催しました

4年ぶりとなる、外食会を楽しみました。職員と一緒に「木曾路」へお出かけしました。センターで食べる昼食とは違う雰囲気、ご利用者の皆さんは少し緊張した面持ちでしたが、お話を楽しみながら天ぷらや茶わん蒸しなど美味しくいただきました。



木曜日のプログラムが新しくなりました

木曜日の午前中のプログラムを、集団体操から「音楽」へと変更しました。1週目は水曜日にも月に1度来ていただいている小澤先生&坪山先生、2・4週目は新しい講師の多田先生によるプログラムが始まっています。

また、午後には新しいボランティアの方にご協力いただき、「刺し子」のプログラムを開始しています。今まで行っていた、美術プログラムでのカレンダー作成も続きます。今まで以上にご利用者の皆さんに満足いただける内容を考えていきたいと思っております。今後どうぞお楽しみに！

小澤先生と坪山先生



多田先生



刺し子プログラム



3月のお休みのお知らせ

再度のお知らせとなり申し訳ございませんが、本年度より祝日はお休みとさせていただきます。今月は**3月20日(水)春分の日がお休み**となります。宜しくお願い致します。

今月の行事予定

3月1日(金) ひな祭り



講師をお招きしてアロマオイルを使ったハンドマッサージを行います。
みずきっことの交流も予定しています。ひな祭り特別メニューです。
ぜひお楽しみに！

来月の行事予定



決まりましたらお知らせ致します。

🌸 週間スケジュール 🌸

*木曜日のプログラムが変わりました！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	音楽 川田講師 	ストレッチ体操 個別機能訓練 	ストレッチ体操 個別機能訓練 	音楽 1週 小澤/坪山講師 2.4週 多田講師 ストレッチ体操 個別機能訓練 	音楽 川田講師 	ストレッチ 体操 
午後	ストレッチ体操 個別機能訓練 ラフターヨガ (月1回) 	書道 林講師 ※書道は毎回材 料費 100 円かか ります 	音楽 1.3.4週 広瀬講師 2週 小澤/坪山講師 	新プログラム ～作品を作りましょう！～ (手芸・美術・クラフト) ※選べるプログラム 	選べるプログラム 手芸(編み物) 工作 個別機能訓練 	

見学はいつでもお受けしています！お気軽にご連絡下さい。

見学可能日：月曜日～金曜日 9：00～16：30

※お休みのご連絡はお早めをお願いします。

当日 8：30 を過ぎたご連絡は食材料費としてキャンセル料 800 円をいただきますのでご了承ください。

公益財団法人 武蔵野市福祉公社
武蔵野市立北町高齢者センター TEL:54-5300 FAX: 54-5312