

はなみずきだより

長月

今年の 8 月は本当に暑さが厳しかったですね。梅雨が長かったために、日の光が恋しかったのですが、連日 35 度を超える猛暑です。9 月に入りなんとなく体がだるいとか、食欲がないといった体の不調が現れてはいませんか？夏バテと似たような症状ですがこれを「秋バテ」と言うそうです。夏にエアコンなどで体が冷えたことで、自律神経が乱れて起こる症状です。ウォーキングで体を動かしたり、体が温まる栄養バランスの良い食事をとり、秋バテにならない様にお気を行ってください。

夏祭り

7 月 29 日(水)に夏祭りを行いました。

例年ですとみずきっこの親子とやぐらを囲んで「東京音頭」や「炭坑節」を踊りますが、コロナ事情も相まって、みずきっことはオンラインで夏祭りを共有しました。参加してくれたのは 5 組 11 人の皆さんで、甚平に着替えてお祭り仕様の子供もいたり、屈託のない笑顔で親子そろって参加している様子を見て、利用者さんも楽しそうでした。

7 月のプログラムで作った魚を使って、魚釣りゲームもしました。大きなクジラを釣ったり、穴あきバケツやスリッパを釣って大笑いのシーンもありました。

お祭りの後には美味しいチョコバナナのおやつが登場。例年のような夏祭りはできんせんでしたが、昔を思い出す一面もあり、参加された利用者さんの夏の思い出が 1 ページ刻まれたことと思います。



8 月は新型コロナウイルス感染症の都内の感染者数が 400 人を超える日もありました。感染者の半数は若者ですが、60 代以上も増えてきています。センターにおきましてもご利用様のマスク着用につきましては重ねてご協力いただきたく、また、ご体調がすぐれない場合はセンターへ「通所のご相談」をいただきますようお願い申し上げます。

センターでは、引き続き手洗い・うがいの徹底、消毒・換気等の感染症予防対策を実施してまいり



ます。

9月1日は防災の日です。

いざという時のためにご用意ください

備えて安心非常持ち出しリストを考えていきましょう。

ただし、入れたいものが沢山あっても、持ち出せる重さは1kg目安で重すぎないように厳選しましょう。

<あかり、情報収集>

ラジオ ヘッドライト、
お金(小銭とお札)、携帯電話用充電器



<水と食料>

200mlペットボトル、軽さを考えて
飴 、ビスケット



<身の回り品>

手ぬぐい、(タオルよりかさばらず、乾きやすい)
風呂敷(防寒にも)、ソーイングセット



<衛生用品>

ポケットティッシュ
ウエットティッシュ
絆創膏・マスク・軍手・使い捨てカイロ

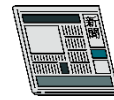


<書類・メモ>メモ帳とペン類

書類の移し・連絡先のメモ
(免許証や保険証のコピー)



<その他>新聞紙・ごみ袋・マッチ



チェックポイント・・・非常食よりも普段のものを生かす

いつも食べているものを活用すると、ストレスが少なくなります。

あると便利な保存食・・・野菜ジュース・トマトジュース

トマト缶。鯖缶・サケ缶・ツナ缶・鶏ささみ・焼き鳥缶・コーン

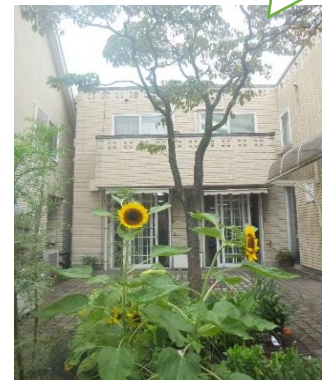
切干大根・高野豆腐・ひじきなど

豆やひじきなどのドライパック・塩昆布・ケチャップ・ソース・焼き肉のたれ

ひまわりの花がいっぱい

金曜日の利用者の皆さんの、力を合わせた集大成の作品です。
センターの部屋の中も明るくなりました。

中庭



9月21日(月) 敬老の日

申し訳ありませんがセンターはお休みいたします。

9月22日(火) 秋分の日

センターは開所いたします

9月プログラム

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		健康チェック 体操・音楽	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
		書道 福の会	音楽 (廣瀬先生)	美術 福の会	お楽しみ会	
6	7	8	9	10	11	12
	健康チェック 体操	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
	軽体操	書道 福の会	音楽 (小澤先生)	美術 福の会	お楽しみ会	
13	14	15	16	17	18	19
	健康チェック 音楽(川田先生)	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(川田先生)	自彊術
	ラフターヨガ	敬老会 	音楽 (廣瀬先生)	美術 福の会	お楽しみ会	
20	21	22	23	24	25	26
	 <p>敬老の日 センターはお休みです</p>	秋分の日 センターは開所します 	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(長谷川先生)	自彊術
			音楽 (廣瀬先生)	美術 福の会	お楽しみ会	
27	28	29	30			
	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(山田先生)	健康チェック 体操			
	軽体操	書道 福の会	音楽 (廣瀬先生)			

- ★ プログラム材料費（書道）は利用料と合わせて口座引き落としになります。
- ★ 手芸はボランティア活動に制約があるためお休みです。
- ★ 通常プログラムのほかに、少人数プログラム「福の会」（歌、ゲーム、散歩など）も実施しています。
- ★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間 9:20 ～ 16:35（月～金）
10:00 ～ 13:15（土）

◎ 内容 9:30 ～ 12:00 健康チェック・午前プログラム
12:00 ～ 13:00 昼食
13:30 ～ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので
お気軽にご連絡ください

北町高齢者センター
0422-54-5300