

# はなみずきだより

木々の葉が色付き始め、北町高齢者センターの中庭でも秋の訪れを感じる今日この頃です。  
10月8日は、立秋の日から数えて60日目の寒露に当たります。草木に冷たい露が降りる時期という意味ですが、日中は秋晴れの過ごしやすいい日が多くなってきます。朝晩はぐっと冷え込むため体調を崩されませんようお気をつけください。

## <シルバーウィーク> 10/19 ~ 21

すべての曜日で何か楽しいことができないか考え、皆様に喜んでいただける企画をたてました。

### <敬老会・・・9月19日>

第三月曜日敬老の日、センターも開所して皆さんと一緒に祝いをしました。  
今年はスタッフの一芸を、色々披露させていただきました。表情は余裕があるように見えますが、汗だくです。皆様の反応も笑顔が沢山。



北町ウクレレバンド



フラワーガールズ&ボーイ

### <<みずきっこからのプレゼント>>

こちらはみずきっこからのポスターのプレゼントです。花びらの中にはかわいい顔写真があり、横を通るたびに皆さん可愛いわねと見入っておられました。

2年半ぶりにみずきっこに一人一人ずつホールに来てもらいました。久しぶりのご挨拶に、利用者様も感激。

お子さんは、最初戸惑いも見られましたが、最後は笑顔をふりまいてくれました。



ほのかちゃん4歳



いちかちゃん11ヶ月

《♪♪♪・ ・ ・ 9月21日(水)》



広瀬先生の音楽プログラムでは、久しぶりにボランティアさんと交流をしました。Zoom 操作で2階からホールの皆さんへ歌声のプレゼント。早く同じ部屋での交流ができますように心より願っています。

《スタッフの一芸》



北町に白鳥と黒鳥が現れました。



理事長もマジックに挑戦



Mr. Yanagino  
歌ってよし踊ってよし



下記の早口言葉に挑戦しませんか。

客が柿食<sup>く</sup>や飛脚<sup>ひきやく</sup>が柿食う

飛脚が柿食や客も柿食う

客も飛脚もよく柿食う客飛脚



知ってますか？柿の日

<10/26 は柿の日>

明治 28 年 俳人正岡子規  
「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」をその日に読んだことにちなんでいます。子規は大の柿好きだったそうです。

「北町高齢者センターあり方検討懇談会」のご報告  
北町高齢者センターも昭和 62 年（1997 年）に創立され、今年で 34 年目を迎えます。2017 年には子育て施設を併設し子どもたちの声が聞こえる施設になりましたが、施設も年数が経過し、修繕の必要な個所が増えてきています。北町センターが今後どのように市民の皆様と係り、地域でどのような役割を果たしていくの蚊を話し合う「懇談会」を武蔵野市が立ち上げました。報告は来年 3 月です。お楽しみに。

お知らせ

10月10日(月) スポーツの日  
センターは開所いたします。



# 10月プログラム

※毎日個別機能訓練を実施しています  
(少人数制最大5名)

※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
						健康体操
2	3	4	5	6	7	8
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
9	10	11	12	13	14	15
	スポーツの日 	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	センターは 開所いたします	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
16	17	18	19	20	21	22
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
23/30	24/31	25	26	27	28	29
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	

## プログラム材料費

書道は1回100円です。美術の絵手紙のときは材料費50円をいただきます。

木、金のプログラムで個別のものを作成するときは材料費として1回100円を頂くことがあります。

※事前にご連絡いたします。

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  
お気軽にご相談ください

北町高齢者センター  
0422-54-5300