台原老人福祉センターだより

なごみの森

令和6年8月号

発行:台原老人福祉センター

TEL 022-233-3901 (代表) 〒981-0903 青葉区台原森林公園 1-3

【併設事業所】

- ■台原デイサービスセンター
- ■社協台原ケアプランセンター
- ■台原地域包括支援センター(包括16.727-5360)

【参加者募集】一市内にお住いの60歳以上の方が対象ですー

★ニュースポーツ ウエルネス吹矢体験教室 ~楽しく!そして健康に!~

ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです!呼吸にかかわるすべての筋肉を活用します。

高い運動能力は必要ありません。どなたでもご参加いただけます!

ポイントは呼吸法と集中力。ゆったりとした動きを身につけましょう。

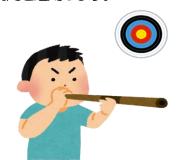
●日 時:9月毎週日曜日(1,8,15,22,29) 13:30~15:30

●料 金:参加回数にかかわらず500円

●講師:宮城県スポーツウエルネス吹矢協会宮城「未在」支部長及川福夫氏

●場 所:台原老人福祉センター 3階多目的ホール

●申込み: 当センターへお電話または直接窓口へ



★頭の体操倶楽部~脳トレで認知症予防~

東北大学川島隆太教授の研究結果に基づいた、脳機能活性化・認知症予防の教室です。

●日 時:10月~R7.2月の水曜日(月3回·全15回 休館日等は除く)

9:50~11:40のうちの30分 (詳細は要相談)

●場 所: 3階 文化活動室

●定員:10名(先着)

●参加費:月3,000円(内2,400円教材費)

●申込み:9月6日(金)10:00から当センターへお電話または直接窓口へ

※10月2日(水) 10:00から 教室説明会&体験があります!

教材は「簡単な計算」「音読」 「数字盤」です。会話を楽しみな がら学習しています♪ ぜひ体験で教材をお試しください



【無料相談会のお知らせ】

★パソコン・スマホ無料相談会(先着9名 ※予約制です)

●日 時:月1回火曜日10:00~12:00

●相談時間:お一人30分まで

く今後の開催予定>

開催日	9月3日(火)	10月1日(火)	11月12日(火)
予約開始日(10:00~)	8月27日(火)	9月26日(木)	11月1日(金)

●会 場:2階視聴覚室

●相談員:NPO 法人仙台シニアネットクラブのメンバー

●予 約: 当センターへお電話または直接センター窓口へ。

※パソコンやタブレットの操作の助言が主な内容です。

データの復旧や各種設定等を代行するものではありません。



★相続・遺言等無料相談会(先着12名 ※予約制です)

●日 時:月1回水曜日13:00~16:00

●相談時間:お一人30分まで

<今後の開催予定>

開催日	8月21日(水)	9月11日(水)	10月9日(水)
予約開始日(10:00~)	8月5日 (月)	9月2日(月)	10月1日(火)

●会 場:3階文化活動室等

●相談員:特定行政書士 小野寺 利彦氏、特定行政書士 黒田 康央氏

社会福祉団体「仙台ライフサポート」所属

●予 約: TelO90-1494-8106(相談員直通)へ直接お申込み下さい(平日9:30~16:30)。

※相続・遺言等に関する各種制度や方法等の紹介、解説、助言が主な内容です。

事務作業や諸手続きを代行するものではありません。



【ご報告】

第1回台原健康セミナー

「この夏を元気に乗り切りましょう~熱中症対策を含めて~」を開催しました。

嘱託医の長野内科胃腸科 院長 長野正裕先生に熱中症にまつわるお話や、熱中症と脳梗塞・血栓症との鑑別等に関してもご講話を頂きました。

- (1) のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給してください。
- (2) 発生場所で最も多いのは居室で、約4割に上がっていることから、室内でも温度や湿度を測り、 我慢せずにエアコンを使用してください。
- (3) 睡眠不足のときや、疲れているときには、熱中症にかかりやすくなります。
- (4) 周囲の方々にも気を配り、声を掛け合って、注意を促しましょう。

宮城県公式ホームページ 保険・医療・福祉 熱中症を予防しましょう https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/nettyusyou.html

特に水分補給はかかりつけ医から制限指導が無い限りは、食事以外に1日に1~1.5L、ノンカフェインかつカロリーの低い飲料をこまめに摂取することが、大切とお話がありました。熱中症対策を十分に行い、夏を元気に乗り切りましょう!







5日(月)、12日(月)、13日(火)、14日(水)、19日(月)、26日(月)

