

台原老人福祉センターだより

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

# なごみの森

## 令和6年8月号

【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TEL727-5360)



### 【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 ウェ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：宮城県スポーツウェルネス吹矢協会 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
- <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：Tel090-1494-8106（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する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/nettyusyuu.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！



### ～8月の休館日～

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

台原老人福祉センター 〒981-0903 青葉区台原森林公園 1-3 TEL233-3901 FAX233-4248  
※地下鉄南北線台原駅 南1出口 徒歩1分、駐車場はありません。