

仙台市高砂老人福祉センターだより



発行：令和6年9月20日
〒983-0014 宮城野区高砂 1-24-9
仙台市高砂老人福祉センター
電話 259-7860 FAX259-7882
指定管理者 (社福) 仙台市社会福祉協議会

※当センターは60歳以上の仙台市民の皆様がご利用いただける施設です。
※本センターだよりは仙台市社会福祉協議会ホームページでもご覧いただけます。裏面にQRコードがございます。

高砂老福活動発表会2024を開催します！

当センターを利用するみなさんによる手作り作品の展示や、歌や踊りなど日頃の活動の成果を披露します。 ※観覧無料です。ぜひご来場ください！

日時 10月13日(日) 10:00~16:00

会場 高砂老人福祉センター内 集団指導室ほか

(参加団体)

舞踊教室、民謡教室、ダンス初心者教室、カラオケうぐいす、カラオケOB会、カラオケカトリア会、カラオケ・ドリーム、カラオケローゼ会、フリーカラオケ学び舎サロン愛好会、あみもの愛好会、高砂つるしびな結の会(以上12団体)



高砂いろいろ相談会

仙台市薬剤師会、高砂地域包括支援センターによる各種相談や健康測定を行います。お気軽にご参加ください！

日時 10月19日(土)

10:00~14:00 ※参加無料

会場 高砂老人福祉センター内

集団指導室

内容

- ・ベジタブルメーター
- ・血管年齢測定
- ・認知症チェック
- ・お薬の相談
- ・生活・介護相談など



今月のフリー活動

○フリーカラオケ(定員20名)

第1・3日曜日 集会室

午前10:00~12:00

午後13:00~15:30

○フリー卓球(定員20名)

第1・3・4・日曜日 洋室

午前10:00~12:00

※第2日曜日はお休みです。

○フリー囲碁将棋(定員各10名)

第1・2・4・5水曜日 集会室

午後13:30~16:00

※活動時間の20分前から整理券配付



《すこやかミニ情報》

~高砂センター看護師より~

『自宅での転倒予防』

10月10日は「転倒予防の日」。住み慣れた自宅であっても、加齢に伴って転倒のリスクが高まります。

★転倒予防のために次の点に注意しましょう。

1. 個人に合った適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぐ。
2. 浴室や脱衣所には滑り止めマットを敷く。
3. 段差や階段・玄関には、手すりや滑り止めを設置する。
4. 電気製品は、電源コードが通路にこないように置く。
5. ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重に。



老眼鏡引換券プレゼント

「株式会社メガネの相沢」様のご厚意により老眼鏡引換券を抽選で8名の方にプレゼントさせていただきます。

●対象者

当センター利用者で老眼鏡を必要とする方(初めての方優先)

●申込方法

センター窓口で直接ご応募ください。

●申込期間

9月26日(木)~10月17日(木)

●当選発表

10月18日(金)に
センター内に掲示します。



高砂センター趣味の教室より「気功教室」



■日時 毎週水曜日

10:00~11:30

■講師 紺野 禎子 先生

■会場 洋室

◀◀受賞おめでとうございます！

長年、高砂デイサービスセンターで利用者さんと交流していただいた「ボランティアグループふれあい高砂」のみなさん。令和6年度仙台市社会福祉大会においてボランティア功労者として感謝状が授与されました。



10月の予定表

令和6年

日	月	火	水	木	金	土
		1 ☆(洋)卓球クラブラビット ☆(訓)高砂パワリハ ☆(集)詩吟愛好会 ☆(和)ふれあい高砂 ★(洋)リラックスヨガ	2 ☆(洋)気功教室 ☆(集)健康マージャン教室 ★(集)フリー囲碁将棋	3 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室 ★(洋)太極拳教室 ★(集)舞踊教室	4 ☆(洋)卓球同好会 ☆(集)カラオケうぐいす ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)民謡教室	5 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケカトレア
6 ☆(洋)フリー卓球 ☆★(集)フリーカラオケ	7 休館日	8 ☆(訓)高砂パワリハ ☆(集)詩吟愛好会 ★(集)カラオケドリーム	9 ☆(洋)気功教室 ☆(集)健康マージャン教室 ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)フリー囲碁将棋	10 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室 ★(洋)高砂ピンポンズ ★(集)舞踊教室	11 ★(洋)つるしびな結の会 ★(集)カラオケOB会	12 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケローゼ
13 ■高砂老福活動発表会2024 (詳細は表面をご覧ください) ※貸室はありません	14 スポーツの日	15 休館日	16 休館日	17 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室 ★(洋)太極拳教室 ★(集)舞踊教室	18 ☆(洋)卓球同好会 ☆(集)カラオケうぐいす ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)民謡教室	19 ■高砂いろいろ相談会 (詳細は表面をご覧ください) ※貸室はありません
20 ☆(洋)フリー卓球 ☆★(集)フリーカラオケ	21 休館日	22 ☆(訓)高砂パワリハ ☆(集)詩吟愛好会 ★(洋)リラックスヨガ ★(集)カラオケドリーム	23 ☆(洋)気功教室 ☆(集)健康マージャン教室 ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)フリー囲碁将棋	24 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室 ★(洋)高砂ピンポンズ ★(集)舞踊教室	25 ★(洋)つるしびな結の会 ★(集)カラオケOB会	26 お風呂の日 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケローゼ
27 ☆(洋)フリー卓球	28 休館日	29 ☆(訓)高砂パワリハ	30 ☆(洋)気功教室 ☆(集)健康マージャン教室 ★(集)フリー囲碁将棋	31	 <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 5px;"> 高砂老福 検索 </div> <div style="display: inline-block; border: 2px solid green; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ←高砂センターだよりは こちらから! </div>	

☆の印は午前の開催★の印は午後の開催(各部屋の活動開始及び終了時間厳守をお願いいたします)

※入浴マナーを守りましょう。節電節水にご協力をお願いいたします。

※開館時間は午前9時30分からとなっております。ご協力をお願いいたします。

※上記の予定表は前月20日現在の予定となっております。行事や教室等の予定により変更がある場合がございます。