

# 仙台市高砂老人福祉センターだより



発行：令和6年11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。

## 仮事務所への移転のお知らせ

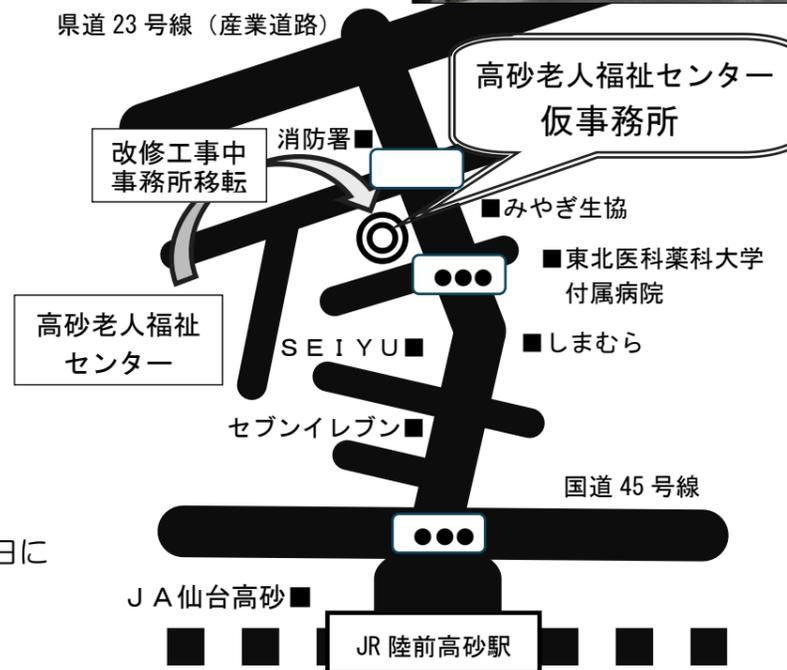
高砂老人福祉センターは、施設の長寿命化を目的とした大規模改修を行うため休館します。(休館期間 令和7年1月5日～令和8年3月下旬 ※予定)  
 なお休館中は、下記の仮事務所に移転し業務を継続します。



■仮事務所所在地  
 〒983-0014  
 仙台市宮城野区高砂一丁目29-3  
 電話 259-7860  
 FAX 259-7882

■開所時間  
 火曜日から土曜日  
 8時30分～17時00分  
 (祝日の翌日、年末年始を除く)  
 ※利用時間は異なります。  
 【令和7年1月中旬より業務開始予定】

※高砂地域包括支援センターは11月11日に上記仮事務所に先行して移転しました。



当センターでは休館中においても、仮事務所の交流スペースを活用し「趣味の教室」や「愛好会」の活動支援、情報提供を継続します。また、どなたでも参加できる交流の場を提供し、利用者同士のつながりを保ちながら、生きがいと健康づくりを応援します。

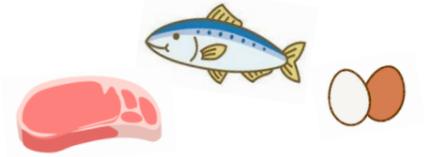
## 《すこやかミニ情報》

～高砂センター看護師より～

### 『食事でフレイル予防』

しっかり食べて元気に新年を迎えるための合言葉！

「さあ、にぎやか(に)いただく」



これは次の10食品群の頭文字をとったものです。1日に7つ以上摂取を目安に。

「**さ**かな、**あ**ぶら、**に**く、**ぎ**ゆうにゆう・乳製品、**や**さい(緑黄色)、**か**いそう、(に)、**い**も、**た**まご、**だ**いず・乳製品、**く**だもの」

特にたんぱく質は毎日摂ることが大切。頭文字「さ、に、ぎ、た、だ」のうち1日に4つ以上を目安に毎日食べるよう心がけましょう！

(東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアの10品目の頭文字をとったもの)

## ●大浴場のご案内(無料)

みなさまに快適にご利用いただくため人数と時間を区切り受付しています。

(初回受付時間 9:30～)

回数	利用時間
1	9:45 ~ 10:35
2	10:45 ~ 11:35
3	11:45 ~ 12:35
4	12:45 ~ 13:35
5	13:45 ~ 14:35
6	14:45 ~ 15:35

※浴槽等消毒のため毎週金曜日は14時35分で終了します。

- 入替時間に換気と消毒をします。
- 1回の利用者は男女各10名程度

## お風呂の日

12月26日(木)

《心地よい香りの入浴剤入り》  
 効能：肩こり、腰痛、冷え性等

## 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・2・3・4日曜日 洋室

午前10:00～12:00

○フリー囲碁将棋(定員各10名)

第1・2・3・4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



## お知らせ

12月12日(木)14:00から「防災訓練」を実施します。万一来るに備えての大切な訓練ですので、みなさまのご協力をお願いします。(非常ベル、非常放送が鳴動します)

# 12月の予定表

令和6年

日	月	火	水	木	金	土
1 ☆(洋)フリー卓球 ☆★(集)フリーカラオケ	2 <b>休館日</b>	3 ☆(洋)卓球クラブラビット ☆(訓)高砂パワリハ ★(洋)リラックスヨガ ★(集)いちごいちえ	4 ☆(洋)気功教室 ★(集)フリー囲碁将棋	5 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室 ★(洋)太極拳教室 ★(集)舞踊教室	6 ☆(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	7 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケカトレア
8 ☆(洋)フリー卓球	9 <b>休館日</b>	10 ☆(訓)高砂パワリハ ★(集)カラオケドリーム	11 ☆(洋)気功教室 ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)フリー囲碁将棋	12 ☆(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	13 ★(洋)つるしびな結の会 ★(集)カラオケOB会	14 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケローゼ
15 ☆(洋)フリー卓球 ☆★(集)フリーカラオケ	16 <b>休館日</b>	17 ☆(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 ★(集)いちごいちえ	18 ☆(洋)気功教室 ★(集)フリー囲碁将棋	19 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室 ★(洋)太極拳教室 ★(集)舞踊教室	20 ☆(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	21 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケカトレア
22 ☆(洋)フリー卓球	23 <b>休館日</b>	24 ☆(訓)高砂パワリハ ★(集)カラオケドリーム	25 ☆(洋)気功教室 ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)フリー囲碁将棋	26 <b>お風呂の日</b> ☆(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	27 ★(集)カラオケOB会	28 <b>休館日</b>
29 <b>休館日</b>	30 <b>休館日</b>	31 <b>休館日</b>	 <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 5px;">             高砂老福 <input type="button" value="検索"/> </div> <div style="display: inline-block; border: 1px solid green; padding: 5px; margin-left: 10px;">             ←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もございます。