

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

【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Tel.727-5360)



# なごみの森

令和7年2月号



## 【参加者募集】-市内にお住いの60歳以上の方が対象です-

### ★頭の体操倶楽部～脳トレで認知症予防～

かんたんな読み書き・計算が、あなたの脳を活性化させます！

教室での学習は、1人で学習するよりも認知症予防に大きな効果があります。



●開催期間：令和7年4月～8月

●曜日・時間：水曜日【月3回、全15回】(休館日等を除く)

9:50～11:40の間の30分程度(詳しい時間は相談・調整)

●場 所：台原老人福祉センター 3階 文化活動室

●定 員：先着 10名 ●参加費：月3,000円

●申込み：3月7日(金) 10:00より受付。当センターへお電話または直接センター窓口へ

※4月2日(水)教室説明会&体験があります！一緒に脳トレ楽しみましょう♪

### ★趣味の体験教室

#### 和んだふる和ーんど(煎茶体験)

日 時：3月23日(日) 13:00～14:30

参加費：700円

定 員：10名(先着)

場 所：2階 茶室

申込み：3月6日(木) 10:00～

当センターへお電話または直接センター窓口へ

伝統文化の紹介や外国人の方を  
交えて活動しています



### ★パソコン・スマホ無料相談会 (先着9名) ※予約制です

●開催日：3月4日(火) 10:00～12:00

●予約開始：2月21日(金)

●相談時間：お一人約30分

●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  
スタッフ

●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)

備えあれば憂いなし。充実した生活を続けるため、  
元気な今だからこそ疑問を解消してみませんか。

●開催日：3月19日(水) 13:00～16:00

(予約開始 3月10日(月) 10:00～)

●相談時間：お1人30分まで

●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、黒田 康央氏  
社会福祉団体「仙台ライフサポート」所属

●予 約：Tel.090-1494-8106(相談員直通)へ  
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。



## 春を健やかに迎えるために 今からでも間に合う「毎日の養生方法」



季節の変わり目は体調を崩しやすかったり、環境の変化がストレスになったりします。春は身のまわりの変化に適応するため、いつもより余分なエネルギーを消耗し、自律神経のバランスを崩しがちです。寒さが残る今の季節を上手く乗り切り、あたたかな春を健やかに迎えましょう。

### \*生活の養生\*

春は動物が冬眠から目覚めるように、人間の体も同じように冬の眠りから目覚め新陳代謝が活発になります。心や体にたまった老廃物が排出されやすいときです。旬のものを食べ、適度に体を動かし、いい香りを嗅いだり、心と体を柔らかく保っておくとよいでしょう。

### \*食の養生\*

冬の寒さや乾燥、春先の気温差など、下界の刺激から身を守っているのが「体のバリア機能」です。長芋、人参、ピーマン、パプリカ、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、しょうが、キノコ類など、バリア機能を高める食材がおすすめです。乾燥については、潤いを補う食材、豚肉、カニ、エビ、里芋、白菜、長芋、卵、豆腐、黒豆、昆布、ごま、はちみつなどプラスするとよいでしょう。朝のお粥も体を温め、胃腸にやさしいです。血行が良くなり、体がほぐれおすすめです。

春には滞ったエネルギーの巡りをよくするために、酸味のある柑橘類や酢の物などをおすすめします。エネルギーの巡りを良くし、イライラを緩和し、心を軽やかに保ちましょう。

以上、春に向けての養生についてお伝えしましたが、いかがでしたか。始められることを一つでもよいので生活の中に取り入れてみませんか。そして穏やかに春を迎えましょう。



## 【御礼】 ～新年を祝う迎え花と賀詞をご提供頂きました～

草月いけばな愛好会様と書道教室様にご協力いただき、お正月にふさわしい素敵な作品を展示いたしました。心より御礼申し上げます。



## 【ご報告】 ★入浴設備故障の進捗状況について

当センターの入浴設備について、今後の工事予定と致しまして、1月末より工事を開始し、3月中の再開を目指して進めて参ります。利用者の皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。



### ～2月の休館日～



3日(月)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、24日(月)、25日(火)、26日(水)