



なごみの森

令和7年4月号

【参加者募集】-市内にお住まいの60歳以上の方が対象です-

★やさしい健康マージャン教室 (未経験者対象入門クラス)

大人気の健康マージャン教室が今年度も始まります！
麻雀初心者の方も安心！基本からゆっくり教えます。ぜひご参加ください！

●日 時：5月～10月の火曜日 (休館日等を除く全19回)

10:00～12:00

●場 所：2階会議室 ●定 員：45名 (抽選)

●参加費：初回のみ1,800円 (テキスト代1,000円含む)
2回目以降800円/回

●申込み：往復はがきに催し名、住所、氏名 (フリガナ)、年齢、電話番号、麻雀
経験の有無を記載。4/18(金)必着で当センターへ送付。はがき持参で直接当センターも可。



★趣味の体験教室 ～春です！気軽にチャレンジしてみませんか♪～

教室名 (共催団体)	日時	場所	参加費	募集定員	申込み開始日
①六和功 (六和功教室)	4月10日(木) 10:00～12:00	3階 多目的ホール	無料	10名 (先着)	3月21日(金) 10:00～
②ゲートボール (杜の会)	5月16日(金) 10:00～12:00	3階 多目的ホール	無料	10名 (先着)	5月6日(火) 10:00～
③詩吟 (台原詩吟教室火曜会)	5月13日(火) 10:00～12:00	3階 文化活動室	無料	10名 (先着)	5月6日(火) 10:00～

①、②、③申込み：当センターへお電話又は直接窓口へ

②服装・持ち物：動きやすい服装、室内用運動靴、手ぬぐい



【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

●開催日：4月1日(火) 10:00～12:00

●予約開始：3月18日(火)

●相談時間：お1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：4月23日(水) 13:00～16:00
(予約開始 4月7日(月) 10:00～)

●相談時間：お1人30分まで

●会 場：3階 文化活動室

●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。

健康相談室より

春に元気が出る食べ方・眠り方・暮らし方ヒント



*食べ方のヒント

食べているのに元気がでない。それは、必要な栄養素が足りておらず、胃腸がしっかり働いていない状態が考えられます。夜間の空腹の時間をしっかりととり胃腸を休め、空腹感を感じて朝ご飯を摂取。同時に体内時計もリセット。旬の食べ物は季節ごとに現れる体の不調を整える効果があります。意識して旬のものをとりましょう。そして腹八分目を目安に胃腸をいたわり感謝しながらいただくといいでしょう。

*眠り方のヒント

心に元気がないのは、睡眠不足かもしれません。体や脳の老廃物を浄化するために睡眠は大切です。中医学の考え方では夜の23時から自己修復の時間とされており、その時間までの就寝を心掛けるといいでしょう。就寝時には深呼吸でリラックス、質の良い睡眠をとり、朝起きたら太陽光を浴びましょう。太陽光を浴びることが睡眠ホルモンに關与します。

*暮らし方のヒント

むくみや冷え、だるさや疲れやすさなどの不調の多くは、血流が良くないことが原因です。第二の心臓と言われるふくらはぎを鍛え、下半身の血液を心臓に戻しましょう。つま先立ちでかかとを上げ下げする運動が良いでしょう。足首を冷やさないよう保温したり、足湯で足を温めるなど全身に熱を行き渡らせることもおすすめです。

以上、春を元気に過ごすためのヒントでした。どうぞご参考に。

【ご報告】終活セミナーを開催しました！

相続手続きや遺言書作成の注意点などを行政書士の先生から解説していただきました。参加者から「考えるきっかけになった」「終活の一環として色々な話が聞けて良かった」というお声をいただいています。



【施設利用に関して】

★入浴設備故障の進捗状況、並びに館内飲食に関して

令和6年10月中旬より、ボイラー周辺機器の不調によりお風呂を中止しておりますが、令和7年1月末より修繕工事を開始しております。再開の時期については、未定ではありますが、詳細が決まり次第お知らせいたします。長期間ご不便をおかけしておりますが、再開までしばらくお待ちください。

また、令和7年3月1日より、館内での飲食が可能となりました。食事が可能な場所は、1、3階ロビーと、貸室（部屋での活動時間内のみ可能）となります。なお、ゴミや食べ残しについては、必ずお持ち帰りいただきますようお願いいたします。



～4月の休館日～

7日(月)、14日(月)、

21日(月)、28日(月)、30日(水)



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。