



令和 6 年 8 月号

昭和福祉会館だより



健康体操

9日(金)

10時~11時30分

「骨盤底筋体操」

講師：中村 徳子 氏

自分の体の状態を観察しながら骨盤底筋のトレーニングを行います。
明るく元気な時間を一緒に楽しみましょう。

(定員30名。受付開始：8月2日(金))



白金児童館との交流事業

22日(木)

15時~15時30分

「昭和交響楽団ミニコンサート♪」

昭和区を拠点に活動する昭和交響楽団のミニコンサートです。クラシックの名作から童謡まで、白金児童館の利用者さんと一緒に楽しみましょう。(定員15名。受付開始：8月15日(木) 電話のみ)



映画会

30日(金)

13時30分~15時40分

「母と暮らせば」(2015年)

長崎で暮らす女性と原爆で亡くなったはずの息子が繰り広げるエピソードをつづるヒューマンドラマ。監督：山田洋次/出演：吉永小百合、二宮和也 ほか (定員30名。受付開始：8月20日(火))

筋トレ体操

31日(土)

10時~11時30分

「貯筋をしよう！」

講師：牧野 智基 氏

日々いきいきと生活するためのカラダ作りや、転倒予防のための筋力トレーニングを、レクリエーションを交えつつ楽しみながら実践していきます。(定員30名。受付開始：8月23日(金))



※いずれも、先着順受付。来館(「ミニコンサート」を除く)又は電話(8時45分~17時)でお申し込みください。

令和6年度後期 認知症予防教室

コグニサイズ(脳賦活運動)や様々なメニューを盛り込んだプログラムを実施して、元気な脳を維持することを目指します。

- ・期間：令和6年10月~令和7年3月
- ①火曜日②水曜日③木曜日 10時~正午
- ・対象者：市内在住の65歳以上の方
- ・定員：1クラス12名(新規優先、抽選)
- ・申込期間：8月13日(火)~8月31日(土)
- ・申込方法：来館のうえ、申込書に必要事項を記入してください。

認知症予防リーダー養成講座

認知症予防に関する知識や手法を学び、地域の高齢者サロンなどで活動していただきます。

- ・期間：10月3日(木)~
- 館内研修5回+外部研修4回 計9回
- ・対象者：市内在住の60歳以上の方
- ・定員：5名(先着)
- ・申込期間：8月13日(火)~8月31日(土)
- ・申込方法：来館又は電話(8時45分~17時)でお申し込みください。



「脳活アート」

6月3日（月）



臨床美術士西のり子先生をお迎えして、「五感を使って脳活アート」を楽しみました。ガラスフレームの上に特殊な絵の具をのせて、紫キャベツの切り口を割り箸ペンを使い、迷路のようにスクラッチアート（削り）してみました。輪郭からではなく、中身から描くことに戸惑いながら、皆さんオンリーワンの素敵な作品が完成しました。



「折り紙サロン」

6月8日（土）



今回は、背中の殻がハート型のかたつむりとあじさいを折りました。かたつむりは、折図通りに折ることができ、小さめの折り紙で挑戦してみえる方もいらっしゃいました。あじさいは、パーツを4個折りつなぎ方を教えてもらいました。全部で32個パーツをつなげることで立体になるとのことでした。葉の折り方や定番のあじさいの折り方も教えてもらい終了となりました。



「筋トレ体操」

6月17日（月）



健康運動指導士の牧野智基先生をお迎えし「貯筋をしよう！」を開催しました。始めにゴルフボールで足の裏や肩周りのほぐしをし、ほぐし前と後の体の動きの違いを感じました。その後、音楽に合わせて下半身の筋肉トレーニングを行いました。後半はコグニサイズラダーを使用し数を言いながらステップを踏みました。皆さん貯筋と脳トレーニングと両方できたのではないのでしょうか。



「健康講話」

6月20日（木）



鈴木内科院長の鈴木勝雄先生をお迎えし、「せきについて」のお話をいただきました。せきは、外から侵入した異物を気道から取り除こうとする生体防御反応です。せきは通常2～3週間程度で治まりますが、3週間以上続くせきや、風邪が治まった頃に悪化する時には医師の治療が必要とのことでした。せきの原因や、せきが治まらない時の対応も教えていただきました。



「回想法」

6月29日（土）



小塚勝さんをお迎えして、「輝いていた頃の昭和の歌謡曲」を開催しました。名古屋駅の名古屋ビルヂング、栄のオリエンタル中村や松坂屋などの懐かしい名古屋の昭和の映像をみながら、「東京ブギウギ」に始まり、60年、70年と順を追って、その頃に流行った歌を皆さんと歌いました。懐かしい昭和の映像に、昔のことを思い出して楽しく歌っていただきました。



「落語会」

6月29日（土）



立山良心さんをお迎えし「あさかぜ落語会」を開催しました。最初の演目は「鈴ヶ森」。二本目は、衣装替えをした「ボールのようなもの」でした。どちらの演目も表情豊かに登場人物になりきって、楽しい笑いのひと時となりました。今回は、感謝祭ということで、中入りでは市町村ビンゴを楽しみました。落語と余興で大いに笑い、楽しい時間を過ごしました。



参加者募集!

おりがみサロンの



ひまわりとかき氷を折ります。難易度 ★★★☆☆

- ・日時：8月10日(土) 10時30分～正午
- ・定員：20名
- ・持ち物：折り紙、のり、はさみ
- ・申込受付開始：8月5日(月)



介護相談

8月21日(水) 14時～
場所：健康相談室

昭和区西部いきいき支援センターの職員による介護相談です。介護のことに関して、お困りのことやご心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。1日4件限定です。前週の土曜日までにご予約ください。



暑い日が続きます。高齢者は、体内の水分が不足しがちなこと、暑さやのどの渇きを感じづらいこと、暑さを身体から逃がす機能が低下していることから、熱中症のリスクが高くなります。熱中症予防のため、飲み物をご持参いただき、こまめに水分補給をしてください。



! 『熱中症警戒アラート』が発表されたときは、徹底した予防行動をとりましょう。

懐かし映画上映会



8月上映予定 (① 9時30分 ② 13時30分)

- ◎ 3日「パリで一緒に」(1963年)
監督：リチャード・クイン／出演：オードリー・ヘプバーン
- ◎ 10日「二十四の瞳」(1954年)
監督：木下恵介／出演：高峰秀子、田村高廣
- ◎ 17日「アパートの鍵貸します」(1960年)
監督：ビリー・ワイルダー／出演：ジャック・レモン
- ◎ 24日「お遊さま」(1951年)
監督：溝口健二／出演：田中絹代、乙羽信子
(1日2回上映。定員各回10名。上映日の3日前の水曜日から受付。)

※ いずれも、先着順受付。来館又は電話(8時45分～17時)でお申し込みください。

台風シーズンを迎えます。台風接近時には、市域に**暴風警報**や**大雨等の特別警報**が発表されていないかご確認ください。これらの警報発表時は、午前7時までに解除されない場合は午前の、午前11時までに解除されない場合は午後の事業を中止します。福祉会館からは中止の連絡はいたしませんので、ご不明な点がありましたら会館までお問い合わせください。

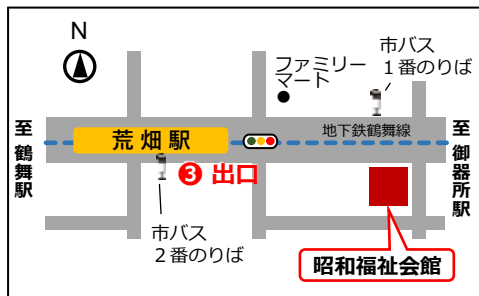


昭和福祉会館の利用案内

- 所在地 〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通1-6-1
電話 881-0600 FAX 881-0601
- 利用対象 名古屋市内在住の60歳以上の方
- 利用料 無料(講座などの材料費・教材費のみ必要)
- 開館日 月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)
- 開館時間 8時45分～17時
- 利用手続
 - ・初めて利用されるときは、最寄りの福祉会館で利用証の交付を受けてください。
 - ・発行の際には、住所・生年月日が記載された免許証、健康保険証などの身分証明が必要です。
 - ・利用証で市内の全福祉会館が利用できます。
- 会館ホームページ <http://yagotoku.ec-net.jp/>



↑こちらからアクセス



- 地下鉄 鶴舞線「荒畑駅」③番出口から東へ約100m
- 地下鉄 鶴舞線・桜通線「御器所駅」⑤番出口から西へ約500m
- 市バス 「荒畑」下車



昭和福祉会館は、社会福祉法人名古屋市昭和区社会福祉協議会が指定管理者として運営しています。

令和6年 8月 行事予定表

上段：午前
下段：午後

日	曜	集会室			多目的室			囲碁・将棋室		健康相談室	
		1	2	3	1	2	3	1	2		
1	木	華道講座 カラオケ同好会			認知症予防教室 認知症予防リーダー養成講座			ひよっこ			
2	金	太極拳講座 健康体操講座・B			甚鯨会 日本民謡愛好会			英会話初級 英会話中級			
3	土	八事ウクレレ会 関西吟詩同好会		ソフトエアロビ フワ・レイナニ	懐かし映画会 懐かし映画会		ひよっこ	環境囲碁			
4	日										
5	月	観世流謡曲講座 宝生流謡曲講座			みずきの会			ひよっこ			
6	火	詩吟講座 英会話講座			認知症予防教室 わくわくサロン			ひよっこ			
7	水	フラダンス講座 大正琴講座			認知症予防教室 わくわくサロン			楽マージャン同好会	環境囲碁		
8	木	民謡講座 カラオケ同好会			認知症予防教室			四季同好会 ひよっこ			
9	金	★骨盤底筋体操 リハビリ体操講座			喜乃会			二八会			
10	土	折り紙サロン 吟詩講座		ソフトエアロビ	懐かし映画会 懐かし映画会		ひよっこ	環境囲碁			
11	日	山の日									
12	月	振替休日									
13	火	詩吟同好会 コーラス講座・A						ひよっこ 初心者囲碁講座			
14	水	しらかわ俳句会	梓書道同好会					茶道講座 茶道講座 環境囲碁			
15	木							なかよし折り紙 ひよっこ			
16	金	太極拳講座 日本舞踊講座			健康マージャン 日本民謡愛好会			楽マージャン同好会			
17	土	コーラス講座・B 関西吟詩同好会			懐かし映画会 懐かし映画会		ひよっこ	環境囲碁			
18	日										
19	月	健康体操講座・A ヨガ講座・B			松謳会 八宝会		さくらんぼ会 ひよっこ	鯨城囲碁			
20	火	詩吟講座 英会話講座			認知症予防教室 わくわくサロン			ひよっこ			
21	水	フラダンス講座 絵手紙講座			認知症予防教室 わくわくサロン			濃茶研究会 濃茶研究会 環境囲碁			
22	木	民謡講座 ★昭和交響楽団ミニコンサート			認知症予防教室					介護相談	
23	金	俳句講座 日本舞踊講座			英会話(E.E.)			鯨城26美会 四季同好会 二八会			
24	土	スクエアダンス同好会 吟詩講座		フワ・レイナニ	懐かし映画会 懐かし映画会		ひよっこ	環境囲碁			
25	日										
26	月	コーラス同好会 ヨガ講座・A			みずきの会			ひよっこ 鯨城囲碁			
27	火	詩吟同好会 リハビリ体操講座 15-輝く女性のカラオケ会			認知症予防教室 わくわくサロン			オハナ趣味の会	初心者囲碁講座		
28	水	添削書道講座 梓書道同好会			認知症予防教室 わくわくサロン			茶道同好会 茶道同好会 環境囲碁			
29	木	フォローアップ交流会			認知症予防教室			ひよっこ			
30	金	映画会									
31	土	★筋トレ体操						ひよっこ 環境囲碁			

★いらっしやい事業