令和７年 ８月号

昭和福祉会館だより

映画会　29日（金）　13時30分～15時34分

「愛と青春の旅立ち」（1982年）
孤独を好む男ザック・メイヨはパイロットを目指して海軍士官学校に入学した。ザックは過酷な１３週間の訓練で規律と愛と友情の大切さを学ぶ。
監督：テイラー・ハックフォード／出演：リチャード・ギア、デブラ・ウィンガーほか　（**定員40名。受付開始：８月21日㈭**）※日本語吹替

体操＆歌声サロン　30日（土）　10時～11時30分

「体操＆歌声サロン」　講師：**國枝 れい子 氏**
懐かしい歌･大好きな歌を歌いましょう。歌いやすくするために体操もします！
（**定員35名。受付開始：８月22日㈮**）

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

令和７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７年10月～令和８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12日㈫～9月1日㈪**
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2日(木)～10月30日(木)**
館内研修５回＋外部研修
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12日㈫～9月1日㈪**
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。

わくわくサロン追加募集について

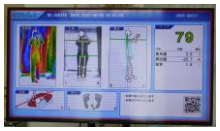
わくわくサロンのキャンセルが出た場合は、談話室の掲示板でお知らせし、随時、受付させていただきます。また、何度でもご参加いただけますので、来館の際にご確認ください。

「TANO（タノ）」で健康づくり！

姿勢測定などが体験できるモーショントレーニングシステム「TANO（タノ）」が、期間限定（令和８年2月27日㈮まで）で昭和福祉会館に登場しました。
※利用できない日もあります。
※2度目の姿勢測定の後、②～④が繰り返されます。ゲームは、複数あります。

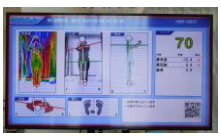
① 画面の正面、赤い線のところに立ちます。

② 姿勢測定します。



③ ゲームが始まります。

④ もう一度、姿勢測定します。



６月の行事レポート

「昭和の歌謡曲」 ６月13日（金）

音楽担当に小塚　勝さんをお迎えして、今回は、昭和の紅白歌合戦の映像とともに、皆さんと一緒に歌いました。
昭和30年代前半の映像では、昭和の歌姫の映像が出ると、「覚えてる、覚えてる、ああ、懐かしいね」とすぐに口ずさんで見えました。歌声が響きわたり、終演後は「今度はいつなの？またやってもらってね」と、皆さん楽しんでいただけたご様子でした。

「折り紙サロン」 ６月14日（土）

梅雨時という事でカエルを作りました。始めに立体のカエルを折りました。鶴を折るような基本形の折り方から始まり、どの部分が手足になるのか迷ってみえましたが皆さん完成されてみえました。その後ぴょんぴょん跳ねるカエルも折りましたが完成品をぴょんぴょん跳ねさせるようにするには少しコツがいるようでした。先生があじさいと一緒にカエルを展示してあり、時間もありましたのであじさいや葉の作り方も教えて頂きました。

「筋トレ体操」 ６月21日（土）

健康運動指導士の牧野智基先生をお迎えして開催しました。脳トレ的な動きを取り入れた運動から始まり、肩周りのほぐし、スクワットなど下半身のトレーニングを行いました。その後、ダンシングヒーローの音楽に合わせ、楽しく体を動かしました。後半はコグニサイズラダーを使用し、３の倍数で枠の外に足を出したり、野菜の名前を言ったりしながらステップを踏みました。皆さん少し戸惑いながらも頑張りました。

「健康講話」６月19日（木）

鈴木内科 鈴木医師から「検診と肺がん」のご講演をいただきました。
肺がんは、がんの部位別の罹患数の中で、男女あわせて大腸がんに次ぐ2位です。初期症状はほとんどみられないため、検診がとても重要になってきます。初期に検診で肺がんがみつかれば、約8割が治るようになったそうです。精密検査が必要な割合は全体の3～5%で、万が一がんであった時、早ければ早いほど治る可能性は高まるので、要精密検査の場合はすみやかに精密検査を受けましょう。治療法も進歩しているそうで、画像や表などを用いてわかりやすく講義していただきました。

「男性体力づくり」 ６月23日（月）

男性体力づくりの講師に酒井美枝子先生をお招きし日常の生活に楽しく取りいれられる、体力づくりを教えて頂きました。
素足になり、自身の足の状態や指の動きの観察から始まり、2人、4人ペアでは、歌のある頭と身体を同時に使う体操を行ったりと、今回は男性限定の為、座位で行う動きから、立位の動きの多い時間となりました。

「明治食育セミナー」６月30日（月）

「命を守る“水” 見直そう！水分補給」と題し開催しました。加齢にともない、水の貯蔵庫である筋肉の割合が減り、脂肪が増え、体内の水分も約50%まで減少してしまいます。高齢の方は、水分不足で熱中症になりやすいので、上手に水分を摂る必要があります。コップ一杯の水や麦茶を、喉が渇いていなくてもこまめに飲み、必要に応じてミネラル補給ができるものを選びましょう。運動後には牛乳やヨーグルトなどタンパク質や糖を多く摂取すると、暑さに強い体を作るのに効果的だそうです。エアコン、扇風機を上手に活用し、こまめな水分＆タンパク質補給と運動で夏を乗り切っていきましょう！

参加者募集！

おりがみサロン

「連獅子」を折ります。　難易度 ★★★★☆

・日時：**８月9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４日㈪**

健康相談

８月21日（水）14時～
場所：健康相談室

むぎしまファミリークリニック（内科・消化器内科）の麥島昭彦 先生による個別相談です。病院に行くまでもないけれど気になることがある方、予約を受け付けています。

※ **先着順受付。**
電話（８時45分～17時） でお申し込みください。

懐かし映画上映会

８月上映予定（①９時30分②13時30分）

◎9日「黄色いリボン」（1949年）
監督：ジョン・フォード
出演：ジョン・ウェイン、ジョーン・ドリュー
※字幕スーパー（日本語字幕）

◎23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15名。
上映日の３日前の水曜日から受付。

Leader's サロン

“健康マージャン体験会”

・日時：**8月19日（火）9時30分～11時30分**
・定員：　**８名**（先着）
・申込受付開始：**８月12日㈫**

◎冷房が稼働する時期です。冷房が苦手な方は、体温調節ができる上着等をご準備ください。

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。

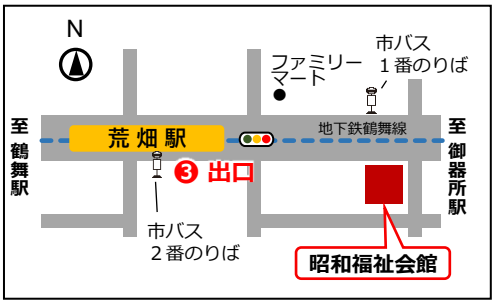
台風シーズンを迎えます。台風接近時には、市域に**暴風警報**や**大雨等の特別警報**が発表されていないかご確認ください。これらの警報発表時は、午前７時までに解除されない場合は午前の、午前11時までに解除されない場合は午後の事業を中止します。福祉会館からは中止の連絡はいたしませんので、ご不明な点がありましたら会館までお問い合わせください。

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。

↑こちらからアクセス

□ 会館ホームページ　http://yagotohu.ec-net.jp/



- 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７年　８月　行事予定表

上段：午前
下段：午後

週	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	金	**太極拳講座**			琵鱶会		英会話初級			
		健康体操講座・B			喜乃会		英会話中級			
2	土	八事ウクレレ会			ソフトエアロビ			環境囲碁		
		関西吟詩同好会		フラ・レイナニ	健康ダンス		ひよっこ			
3	日									
4	月	**観世流謡曲講座**			みずきの会					
		宝生流謡曲講座					ひよっこ			
5	火		詩吟同好会		認知症予防教室					リーダー打合せ
		英会話講座			わくわくサロン		ひよっこ			
6	水	**フラダンス講座**			認知症予防教室			環境囲碁		
		大正琴講座			わくわくサロン		楽ﾏｰｼﾞｬﾝ同好会			
7	木	**華道講座**			認知症予防教室		短歌を楽しむ会	リーダー打合せ		
			カラオケ同好会		リーダー養成講座		ひよっこ			
8	金	**添削書道講座**						二八会		
		リハビリ体操講座			喜乃会		梓書道同好会			リーダー打合せ
9	土	折り紙サロン		ソフトエアロビ	懐かし映画会		和みの会	環境囲碁		
		吟詩講座			懐かし映画会		ひよっこ			
10	日									
11	月	山の日								
12	火	**詩吟講座**			認知症予防教室			**初心者囲碁講座**		
		コーラス講座・A					ひよっこ			
13	水						**茶道講座**	環境囲碁		
		しらかわ俳句会	梓書道同好会				**茶道講座**			
14	木	**民謡講座**					四季同好会			
			カラオケ同好会				ひよっこ			
15	金	**太極拳講座**			健康マージャン					
		日本舞踊講座					楽ﾏｰｼﾞｬﾝ同好会			
16	土				健康ダンス			環境囲碁		
			関西吟詩同好会				ひよっこ			
17	日									
18	月	**コーラス講座・B**			松謳会		アイドルYYY	鯱城囲碁		
		ヨガ講座・B			八宝会		ひよっこ			
19	火		詩吟同好会		認知症予防教室			leader'sサロン		
		英会話講座			わくわくサロン		ひよっこ			
20	水	**フラダンス講座**			認知症予防教室		濃茶研究会	環境囲碁		
		絵手紙講座			わくわくサロン		濃茶研究会			
21	木				認知症予防教室		なかよし折り紙			
							ひよっこ			健康相談
22	金	**俳句講座**					鯱城26美会	二八会		
		日本舞踊講座			英会話(E.E.)					
23	土	スクエアダンス同好会		フラ・レイナニ	懐かし映画会			環境囲碁		
		吟詩講座			懐かし映画会		ひよっこ			
24	日									
25	月		コーラス同好会		みずきの会		初級囲碁教室	鯱城囲碁		
		ヨガ講座・A			八宝会		ひよっこ			
26	火	**詩吟講座**			認知症予防教室		オハナ趣味の会	**初心者囲碁講座**		
		リハビリ体操講座		15時～輝く女性のカラオケ会	わくわくサロン					
27	水	**添削書道講座**			認知症予防教室		茶道同好会	環境囲碁		
			梓書道同好会		わくわくサロン		茶道同好会			
28	木	**民謡講座**			認知症予防教室					
		フォローアップ交流会								
29	金	**健康体操講座・A**								
		映画会			喜乃会					
30	土	★体操＆歌声サロン						環境囲碁		
						中国語同好会	ひよっこ			
31	日									

★いらっしゃい事業