

# みずべの苑 あんしんセンターだより



第42号 '14. 12. 1

いろいろなサロンやっています！～遊びに来てください～

## ふれあいサロン

各月1回 第三月曜日 午後2時～

【志茂東ふれあい館 Aホール】

体操を始め、様々なレクリエーションや作品作りを行っています。ミニ手話講座や手話ソングも大人気！



\* 1月19日は“アロマテラピー”です。

## 井戸端サロン

毎月3回程度 午後10時～

【特別養護老人ホーム みずべの苑1階】

みんなで、おしゃべりしています。昨日見たテレビの話し、好きな芸能人の話し、最近のできごとから、自治問題まで話したい！と思ったことなら、何でもOK！個別の対応もしています。



\* 12月は  
1日(月)11日(木)  
\* 1月は  
8日(木)23日(金)  
です。

## 懐かしサロン

月1回 第2金曜日 午後2時～

【志茂5丁目(詳細はお問合わせください)】

認知症予防でも見直されている“昔の遊び”。折り紙、お手玉、けん玉、コマなどをしながら、みなさんで楽しくおしゃべりしましょう。おしゃべりだけの参加ももちろんOKです。



\* 12月12日(金)  
1月9日(金)  
に開催します。

## 映画サロン

月1回 最終水曜日 午後2時～

【志茂東ふれあい館 ABホール】

みなさんお馴染み、笑いあり涙ありの“寅さん”から涙、涙のラブロマンスなど、昔懐かしい映画を一緒に見ましょう。



\* 12月24日  
野菊の如き君なりき  
1月は新春“寅さん”(予定)

\*他にも“折り紙くらぶ”や介護予防のための“いきいきサロン”もあります。

裏面もあります

## ♪家族介護者教室♪

「お薬」をテーマに薬剤師さんからお話を伺いました。ひとり1冊「お薬手帳」をもつことが、健康管理に繋がるということやジェネリック医薬品を希望する場合は、薬剤師さんに相談すると担当医と連携をとってくださるとのことでした。薬局では、処方された薬以外のことや、ご家族が飲んでいる薬のこと等も相談にのってくださるとのこと。薬局・薬剤師さんの知らなかった役割を知ることができました。

## ♪志茂・神いきいき教室♪

介護予防を目的に「志茂・神いきいき教室」を開催しました。セラバンド(ゴムバンド)を利用した体操やお口の健康のためのパタカラ体操を行いました。

始めて見るセラバンドにおっかなびっくりで始めた体操も、先生の掛け声に合わせていくと、何だか前から使っているかのようにになりました。



## ★12月の行事予定★

日時	名称	内容
12月1日(月) 11日(木) 10:00 ~ 12:00	井戸端サロン 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	最近、おしゃべりしていますか？ おしゃべりは健康の秘訣であることはもちろん、認知症の予防にもなるんです。趣味の話や家族の話、色々話してみませんか？
12月11日(木) 14:00 ~ 16:00	家族介護者教室 場所：志茂東ふれあい館 ABホール	「誰でもわかる遺言書とエンディングノート」 遺言書は愛する家族への最後のラブレター！ エンディングノートは何かの時の覚書！
12月12日(金) 14:00 ~ 16:00	懐かしサロン 場所：志茂5丁目 詳細はお問い合わせください。	みずべの苑は遠くて・・・と言う方、是非遊びに来てください。昔やった遊びをしながら、みなさんと楽しくおしゃべりしましょう。
12月17日(水) 14:00 ~ 16:00	介護者こんだん会 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	介護者にしかわからないことって、ありますよね。介護をしている方、介護をしていた方同士で、色々なお話しをしてみませんか。きっと元気が出ますよ。
12月18日(木) 10:00 ~ 12:00	折り紙くらぶ 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	ぶきっちょさんも、初心者さんも大歓迎！みんなで楽しみましょう。12月の作品は「寿つる」。少し早いですが、お正月の準備をしましょう。
12月24日(水) 14:00 ~ 16:00	ふれあい映画サロン 場所：志茂東ふれあい館 ABホール	「道理でどうやら民さんは野菊のような人だ・・・」 野菊の墓を映画化した大ヒット作 「野菊の如き君なりき」を上映します。

発行元：みずべの苑高齢者あんしんセンター  
〒115-0042 北区志茂3-13-5 信濃ビル1階  
☎ 5941-6722 FAX 5941-6723



「みずべの苑高齢者あんしんセンター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。