

令和4年度



いつまでも元気クラブ「生涯現役事業」

## ふれあいプラザだより

じめじめとした梅雨が始まる前に、衣替えや片付けなどをやっておきましょう！  
竜王町内の概ね60歳以上の皆さんを対象に、健康維持、趣味活動、ボランティア活動、仲間づくり等、元気に活動しています。今月も元気にふれあいプラザへ出かけましょう！  
鏡…鏡ふれあいプラザ、鵜川…鵜川ふれあいプラザ、弓削…弓削ふれあいプラザ

60歳以上の皆さん、必読です！

開始時間 (変更になる場合もあります)  
午前：10時～ 午後：1時半～  
★・・・一部内容について裏面に詳しく記載しています  
活動中止などのお知らせは、竜王町社会福祉協議会のホームページでも確認できます。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
コロナウイルス感染防止のため以下の点を必ず守ってご参加下さい。 ① マスクの着用 ② 参加前の体温測定 (37.5 度以上あるときは参加不可) ③ 手指のアルコール消毒		<b>ミシン講座</b> 初めての方も簡単なものから一緒に作りましょう。 針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願い致します (弓削 午前9時半～11 時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します	<b>いきいき健康体操</b> 毎日体操をする習慣をつけましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鵜川 午前) ----- <b>囲碁・将棋</b> 事前に申し込みをしてください。(定員 10 名) (弓削 午後)	<b>身近なもので小物作り</b> 毛糸や牛乳パックなどの小物づくりを交流しながら作りましょう。 (鵜川 午前) ----- <b>パッチワーク</b> 申し込まれている方の継続の講座です (鏡 午後)		
6	7	8	9	10	11	12
<b>DVD ヨガ体操</b> マイペースで体を動かす習慣をつけましょう (弓削 午前) ----- <b>日曜大工</b> 棚やイスなど注文を随時受け付けています。また、一緒に活動していただける方も募集中！ (鏡 午後)	<b>大人の寺子屋 “漢字と計算編”</b> 小学生に返ったつもりで漢字や計算の問題に取り組みましょう！ (あえんばクリニック 午前) ----- <b>にこにこ体操</b> 椅子に座っての簡単な体操です。気軽にお越しください (鏡 午後)	<b>ミシン講座</b> ミシンで楽しく作品づくりをしましょう！針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願い致します (弓削 午前9時半～11 時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します <b>音読オンライン講座</b> プラザでは距離を空けて、オンライン参加は申し出ください。事前に文章を配布いたします。 (鵜川 午後)	<b>いきいき健康体操</b> 無理のない範囲で体操をしましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鵜川 午前) ----- <b>囲碁・将棋</b> 事前に申し込みをしてください。(定員 10 名) (弓削 午後)	<b>パッチワーク</b> 申し込まれている方の継続の講座です (鏡 午後) 		
13	14	15	16	17	18	19
<b>DVD ヨガ体操</b> 主に椅子に座ってのヨガ体操です。自分のペースでゆったりと体を動かしましょう！ (弓削 午前) ----- <b>ミニ卓球でラリー</b> 上靴や飲み物を、マイラケットがあれば持参ください。初めての方もラケットを持てばラリーが楽しくなります (鏡 午後)	<b>大人の寺子屋 “計算とクイズ編”</b> 計算とクイズで楽しく脳トレをしましょう！ (鵜川 午前) ----- <b>にこにこ体操</b> 椅子に座って楽しく体操をしましょう！ (鏡 午後) 	<b>ミシン講座</b> ミシンを使っていろいろなものを作りましょう。 針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願い致します (弓削 午前9時半～11 時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します 	<b>いきいき健康体操</b> みんなで楽しく体を動かしましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鵜川 午前) ----- <b>囲碁・将棋</b> 事前に申し込みをしてください。(定員 10 名) (弓削 午後)	<b>パッチワーク</b> 申し込まれている方の継続の講座です (鏡 午後) 	<b>Father's Day</b> 	
20	21	22	23	24	25	26
<b>DVD ヨガ体操</b> ゆったりとしたヨガ体操で体幹を鍛えましょう (弓削 午前) ----- <b>日曜大工</b> 室内用上靴を持参ください (鏡 午後) 	<b>大人の寺子屋 “そろばん編”</b> 指先を使った脳トレです。初めての方も大歓迎！ (鵜川 午前) ----- <b>音楽で気分転換 ～心で歌おう～</b> ギターの生伴奏で懐かしい歌と一緒に口ずさみましょう。 (鵜川 午後)	<b>大人の寺子屋 “雑学編”</b> 脳トレとして考えることが大切です。頭をひねりながら挑戦しましょう！ (弓削 午前) ----- <b>音読オンライン講座</b> プラザでは距離を空けて、自宅からオンライン参加もOK！ (鵜川 午後)	<b>いきいき健康体操</b> 体操で気分をリフレッシュしよう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鵜川 午前) ----- <b>折り紙を楽しもう！</b> エンゼルフィッシュ(魚)のモビールを折り紙で飾りましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鵜川 午後)	<b>パッチワーク</b> 申し込まれている方の継続の講座です (鏡 午後) 		
27	28	29	30	7/1	7/2	7/3
<b>DVD ヨガ体操</b> 自由にご参加ください。 (弓削 午前) ----- <b>ミニ卓球でラリー</b> 卓球で運動不足を解消しましょう。飲み物と上靴をご持参ください。 (鏡 午後) 	<b>大人の寺子屋 “漢字編”</b> 何度も繰り返すことでしっかりと記憶に残ります (鏡 午前) ----- <b>心と体をリフレッシュ ～ミュージック・ケア～</b> 講師指導の下、音楽に合わせて楽しく体を動かしたり、みんなで合奏したりして音楽で認知症予防をしましょう ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鵜川 午後)	<b>ミシン講座</b> 自分だけのオリジナルの作品を作りませんか？針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願い致します (弓削 午前9時半～11 時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します 	<b>いきいき健康体操</b> 元気に体操しましょう！ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鵜川 午前) ----- <b>整理収納講座 「気持ちをもどめる片付け」</b> コロナで落ち込んだ気持ちを切り替えて、片付けについて一緒に考えましょう！ ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鵜川 午後)	<b>身近なもので小物作り</b> 毛糸や牛乳パックなど身近なものを使って小物を作りましょう。また、作りたいものがあれば持参ください。 材料は持参ください (鵜川 午前) 		申し込み・問い合わせは・・・ 竜王町社会福祉協議会 生涯現役事業 担当：本藤、澤井  電話 58-1475 FAX 58-3739



## 「いつまでも元気クラブ」活動 6月の案内

お申し込みください

### 折り紙を楽しもう！

エンゼルフィッシュの魚が泳いでいるモビールを折り紙で折って飾りましょう。暑い夏の休息時に涼しく感じるのではないのでしょうか？

- ・6月23日（木）午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：折り紙サークルのみなさん
- ・材料費：200円
- ・持ち物：はさみ、ボンドなど



### 整理収納講座 「気持ちを高める片付け」

新型コロナウイルス感染症拡大で自宅にいる時間が長くなり、落ち込んだ心の整理をして新たな気持ちで少しずつ片付けを始めましょう

- ・6月30日（木）午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：吉田 尚子さん（家事セラピスト）
- ・持ち物：筆記用具、お茶など



### 心と体をリフレッシュ

～ミュージック・ケア～

講師の指導で、音楽に合わせて体を動かしたり、合奏をしたり、音楽療法でいっしょに楽しみましょう！

- ・6月28日（火）午後1時半～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・講師：宇野 保子さん（日本ミュージック・ケア協会）
- ・持ち物：タオル、飲み物



自由参加です

### 身近なもので小物づくり

4、5月は、毛糸でお花のブローチを編みました。毛糸で小物づくりや牛乳パックで卓上ゴミ箱などを作って交流を図りましょう！（特に決まりはありませんが、簡単な小物づくりをしたいと思います）

- ・6月3日、7月1日（金）午前10時～
- ・鶴川ふれあいプラザにて
- ・材料はご自分で持参ください。

### 囲碁・将棋を再開しています！（弓削プラザ）

6月は2日（木）・9日（木）・16日（木）の3回ありますが、いずれも事前の申し込みが必要です。新型コロナウイルス感染防止のため、定員は10名とさせていただきます。

## 令和4年度「いきいき趣味活動」のご案内

\*\*\*\*\*

「いきいき趣味活動」は、1年間講師指導のもと介護予防を目的とし、ステップアップを図りながら活動していきます。初めての方で興味を持たれましたら無料体験を申し込みください。体験されて気に入っていただけましたら是非入会してくださいませよう願ひいたします。

弓削プラザ編物手芸教室の様子 ⇒



### 6月開催講座と開催予定日

問い合わせ・無料体験申し込みは、竜王町社会福祉協議会 担当中江まで  
電話 58-1475、Fax58-3739

講座名	ふれあいプラザ	開催日	時間
書道	鶴川	6/13（月）	午前
	岡屋	6/14（火）	午後
編物手芸	弓削	6/7（火）	午前
	鏡	6/14（火）、21（火）	午前

一年間の受講料（1講座あたり）：5,000円  
尚、材料費等は個人負担となります。  
よろしく願ひいたします。

## 4月活動の様子

### にこにこ体操

「今日も一日にこにこで～」で始まるごぼう先生のにこにこ体操。一緒に体を動かしているうちに思わず笑顔になります。鏡ブラザまで歩いて来られたり、自転車で来られたりと、健康維持に積極的な方々がいつも元気に体操されています。体操の合間には楽しく会話も弾み、お口の体操も兼ねているようです。



### パッチワーク

手芸好きの女性たちに人気のパッチワークが始まりました！今回は、アップリケを施したデザインが特徴の手提げかばんです。細かいアップリケのパーツを間違えないように一つ一つ順番に生地を切り抜き、縫い付けていきます。講師から手順やコツを聞きながら懸命に針を動かされています。



### 日曜大工

1年がかりで製作していたプチドラクンの飛び出し人形も各自治会に配り終わり、今は随時受け付けた注文の品や囲碁将棋を開催するときに使うパーティションの足台を製作しています。一つ一つ丁寧に作っているので丈夫で、材料代だけなので安いと好評です。お手伝いしていただける方も募集していますので、一度見学にお越しください。



### 気をつけたい生活習慣病

高血圧症、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞など生活習慣病と呼ばれる病気を予防するにはどのようなことに注意すればいいのでしょうか。竜王町健康推進課の保健師より、減塩することや健康診断を受けることが大事であることを学び、血圧を測ったり、塩分チェックシートに記入して食生活で気を付けることなどを教えていただきました。



問い合わせは・・・竜王町社会福祉協議会 電話番号…58-1475  
Fax…58-3739

「いつまでも元気クラブ」担当 本藤・澤井まで

切り取り線

### 「いつまでも元気クラブ」申し込み用紙

お名前	住所（字名）	電話・Fax	参加希望活動名