

北新宿第二 地域交流館だより

4月号

館長異動のお知らせ 当館館長・齋藤 弥生が3月末をもって、異動することとなりました。



短い間ではございましたが、大変お世話になりました。ご利用者や地域の方々のたくさんの温かい心に触れ、支えられ、笑顔に包まれた幸せな2年間でした。皆さまには感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。皆さまの健康と益々のご活躍を、心よりお祈り申し上げます。 齋藤 弥生

なお、4月より竹中 直也が館長に着任します。よろしくお願いいたします。

職員退職のお知らせ 当館職員・宮崎 瑞巳が3月末をもって、退職することとなりました。



6年前初めて北新宿第二地域交流館に来て、「この地域で皆様とどんな活動で一緒にできるのだろう!」とワクワクしたのを思い出します。機会をいただいて介護予防体操をご一緒したこと、講座や日々の出来事の中で皆様とお会いできたことが貴重で素敵な思い出となっています。どうぞお元気でいてください。

宮崎 瑞巳

講座はお休みですが・・・

当館ホームページにて「自宅でできる体操」をご紹介します。

運動不足を打破!

腹筋編②は、「上肢挙上」!

上肢挙上は、肩甲骨回りの筋肉や体幹にも効果があるトレーニングです♪

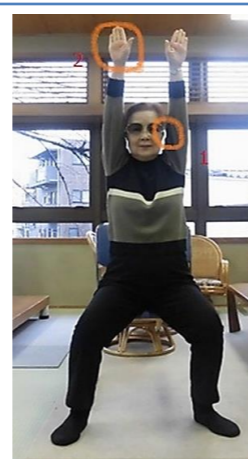
腹筋に効かせるポイント!

- 1:腕と耳をくっつける!!
- 2:手のひらを正面に向ける!!

ゆっくり腕を上げて、(ゆっくり動くこともポイントです♪)

写真の状態を 30秒ほどキープ×5~10回!

1、2を行うことで腹直筋に作用します。肩こりがひどい方は、1を習慣づけると良いでしょう!



3月15日【今すぐできる筋トレ!! #5腹筋②】記事より



▲「お知らせ」欄の2段目をクリック! その一部をご紹介します!→

当館ホームページをご覧ください! 脳トレコーナーもありますよ★

「北新宿第二地域交流館」で検索してください。

URL→ <https://www.foryou.or.jp/facility/kita-shinjuku/w078/>



このQRコードを携帯電話等のバーコードリーダーで読み取ると、アクセスできます。

ご利用案内

- 開館時間 午前9:00~午後6:00
- 休館日 年末年始(12月29日~1月3日)
- 個人利用 新宿区にお住まいの60歳以上の方初めてご利用になる方は利用証を発行します。住所と年齢が確認できるもの(健康保険証等)を持参し、受付にて申請をおこなってください。
- 団体利用 新宿区にお住まいの60歳以上の方が過半数である、5名以上の団体 団体登録のうえ、部屋の団体利用ができます。詳しくはお問い合わせください。

新宿区立 北新宿第二地域交流館

東京都新宿区北新宿3-20-2

TEL: 03-5348-6751 ※受付時間

FAX: 03-3369-0081 午前9時

E-mail: kitashinjuku@foryou.or.jp ~午後6時

指定管理者: 社会福祉法人 奉優会



JR東中野駅東口 徒歩10分・JR大久保駅北口 徒歩14分
丸ノ内線・大江戸線中野坂上駅A1出口 徒歩15分
新宿駅西口より関東バス「宿05」系統・野方駅行き
「北新宿」バス停下車 徒歩4分
※駐車場のご用意はありません。公共交通機関をご利用ください。

区・館主催の催し・講座等の中止期間を、 4月15日(水)まで延長します。

16日以降の催しについては、今のところ開催を予定していますが、今後の感染症拡大状況によっては中止期間をさらに延長する場合があります。引き続き、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。
※新宿区内の全ての地域交流館、シニア活動館、地域ささえあい館にて同様の措置となります。

個人利用(談話室、風呂等)・団体利用は平常通りご利用いただけます。
※団体活動の有無については、各団体に個別にお問い合わせください。

次の症状がある方は、下記「帰国者・接触者電話相談センター」にお電話ください。

1. 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
2. 強いだるさ(倦怠感)や、息苦しさ(呼吸困難)がある

平日(9時~17時): 帰国者・接触者電話相談センター(新宿区保健所) 電話: 03-5273-3836

平日(17時~翌朝9時)及び土・日・祝日: 帰国者・接触者電話相談センター(東京都) 電話: 03-5320-4592

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談 新宿区保健所 電話: 03-5273-3836 平日(9時~17時)

東京都 新型コロナウイルス感染症電話相談窓口

【多言語(日本語・英語・中国語・韓国語)による相談】 電話: 0570-55-0571 9時~21時(土・日・祝日を含む)
【ファックスによる相談】 FAX: 03-5388-1396 9時~21時(土・日・祝日を含む)

お申込み不要の催し 当日直接お越しください!

行政書士による 遺言の基礎知識プチセミナー
4月20日(月) 午前 11:10 ~ 11:30
定員: 当日先着 20名 ※イキイキ喫茶内で開催
遺言書の「付言(ふげん)」は、あなたの最後のラブレターです。専門家から学びましょう!
講師: 鈴木 重光氏(行政書士)

申込不要

▼ 体操の自主活動

自主グループ 北二100トレの会 毎週木曜日
4月30日まで⇒ お昼 12:00 ~ 1:00
5月1日から⇒ 午前 10:00 ~ 11:30
定員: 当日先着20名 ※5月から時間変更します。
新宿区制作のシニア向け筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」を活用し、加齢で衰えやすい筋力を効果的に鍛えます。映像に合わせて座位を中心とした運動を行います。

申込不要

お申込みの必要な催し

お電話・FAXもしくは当館事務所に事前にお申込みください。

行政書士による 遺言の基礎知識 個別相談
4月20日(月) 午前 11:40 ~ 1:00
定員: 先着 4名 ※プチセミナー参加者が対象
おひとり20分の個別相談を実施。お気軽に!
①11:40~②12:00~③12:20~④12:40~
当日 9:00~受付・先着順 (定員になり次第締切)

先着

脳の元気度チェック 4月21日(火)・24日(金)
午後 1:00 ~ 2:00 定員: 先着 12名
※どちらか1日を選択ください。
脳の5つの機能(記憶・注意・視空間認知・言語・思考)の現在の状態を知るためのテストです!
4月5日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

先着

※講座・催しは予告なく変更・中止する場合があります。ご了承ください。

アロマスプレー作り

4月21日(火) 午前 10:30 ~ 11:30
定員: 抽選 12名 材料費: 600円
講師: 吉野 節子氏(アロマインストラクター/看護師)
好きな香りをブレンドしてオリジナルスプレーを作ります♪アロマを活用して免疫力アップを目指しましょう!
4月1日~4月13日受付 (4月14日当選発表)

抽選

▼ 5月スタートの体操講座

しのさんの ゆったり体操
5月1日~9月25日 毎週金曜日 全21回
午前 10:00 ~ 11:00 定員: 抽選 20名
無理なく体を動かす1時間の体操です♪
※5/1と9/18は体力測定日です。
講師: 篠 達雄氏(介護予防運動指導員)
4月5日~4月20日受付 (4月21日当選発表)

抽選

4月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
<p>区・館主催の催し・講座等を、4月15日(水)まで中止します。</p> <p>個人利用(談話室、風呂等)・団体利用は平常通りご利用いただけます。 ※団体活動の有無については、各団体に個別にお問い合わせください。</p>						
<p>区・館主催の催し・講座は中止 ※マッサージサービス・毎日体操も含む</p>						
<p>引き続き、一人ひとりが手洗いや、咳エチケットの徹底など、新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力をお願いします。</p>						
12	13	14	15	16	17	18
<p>16日以降の催しについては、今のところ開催を予定していますが、今後の感染症拡大状況によっては、中止させていただく場合もございます。</p>				 <p>脳トレ教室 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK</p>	<p>「北第二☆毎日体操」は木曜を除く毎日12:15~12:45 参加自由。※15日までは中止 木曜日のお昼は「北二100トレの会」毎週木曜 12:00~1:00。参加自由。</p>	
19	20	21	22	23	24	25
<p>新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK</p> <p>イキイキ喫茶 遺言の基礎知識 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK</p> <p>遺言 個別相談 午前11:40~1:00 ☆要当日申込み</p>	<p>アロマ スプレー作り 午前10:30~11:30 ☆お申込みください。</p> <p>脳の元気度 チェック 午後1:00~2:00 ☆お申込みください。</p> <p>映画鑑賞会 「東京物語」 午後2:00~ ◎当日参加OK</p>	<p>ボラサロ(切手) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>6月分 団体利用申請 受付開始</p>	<p>囲碁・将棋サロン 午後1:00~5:00 ◎当日参加OK</p>	<p>脳トレ教室 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK</p>	<p>カラオケ開放 午後1:00~4:00 ◎当日参加OK</p>
26	27	28	29	30		
<p>カラオケ開放 午後1:00~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK</p> <p>イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK</p> <p>カラオケ歌唱講座 午後2:00~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK</p>	<p>「☆お申込みください」とある催しは事前のお申込みが必要です。詳しくはオモテ面をご覧ください。</p>	<p>「◎当日参加OK」の催しはお申込みは不要です。当日、直接お越しください。詳しくは右側もしくはオモテ面の記事をご覧ください。</p>	<p>「※受付終了しました」とある催しは、お申込みの受付をすでに締め切りました。当日の参加はできません。</p>	

お風呂
平常通りご利用いただけます。
午後12:00~3:00
女性…月・水・金曜
男性…火・木・土曜
利用証を必ずご持参の上、入浴前に受付簿にご記入ください。
安全に留意してご利用ください。

高齢者マッサージサービス(有料)
日程：今月は中止です。
実施時間：午後1:00~5:00
予約受付は当日午前9:00~。先着順。
お電話・FAXもしくは当館事務所にてお申込みください。
料金：30分 1,000円(お一人1時間まで)。

お申込み不要のサロン

こちらの催しはお申込み不要です。当日直接お越しください。

北第二☆毎日体操 毎日(木曜日を除く) お昼12:15~12:45 ※15日までは中止
イスに座ってストレッチや軽い筋トレ♪職員が日替りでご指導します。定員：当日先着 20 名様
毎週木曜日は「北二 100トレの会」お昼12:00~1:00 参加自由!

新宿いきいき体操 ※6日、13日は中止
4月20日・27日 いずれも(月)
午前 10:00 ~ 11:10 定員：当日先着 20名
「新宿いきいき体操サポーター」の皆さんと一緒に体操。運動のお仲間にも出会えますよ。

脳トレ教室 定員：当日先着 20名
4月17日(金) 午前 10:00 ~ 11:30
30日(木) 午後 1:30 ~ 3:00
音読や簡単な計算、パズル、指先の運動など、職員が講師となり、様々な脳トレに挑戦。

イキイキ喫茶 ※6日、13日は中止
4月20日・27日 いずれも(月)
午前 11:10 ~ 12:00 定員：なし
珈琲・紅茶を飲みながら楽しくすごす時間。

映画鑑賞会「東京物語」
4月21日(火) 午後 2:00 ~ 1953年/日本
定員：当日先着 30名 モノクロ/136分

ボランティアサロン 4月22日(水)
※1日、8日、15日は中止
午後 3:00 ~ 4:00 定員：なし
第1・3水曜日…そうきん作りを中心に。
第2・4水曜日…切手のカット・整理を中心に。
手軽なことからボランティア活動しましょう!

カラオケ開放 4月26日(日) ※12日は中止
午後 1:00 ~ 4:00 定員：なし
当館のカラオケ機器を使って、お好きな歌をお楽しみください。

ホクホク囲碁・将棋サロン
4月25日(土) ※11日は中止
午後 1:00 ~ 5:00 定員：当日先着 20名
当館の盤を使い自由に対局していただけます。
囲碁・将棋を通して交流の輪を広げましょう!

カラオケ歌唱講座 4月27日(月)
午後 2:00 ~ 4:00 定員：当日先着 40名
毎月の課題曲について、発声の基礎から歌唱法等をご指導します。講師：藤田 友和氏
(ボーカルスクールI-RO-HA代表)

ワクワクぬり絵サロン
4月28日(火) ※14日は中止
午前 10:30 ~ 12:00 定員：当日先着 20名
交流の場としても、楽しいサロンです。
持ち物：色鉛筆(無くても参加できます。)

※スマホ相談サロン、おりがみ広場、健康 輪なげ開放は、今月お休みします。

北新宿第二地域交流館の ホクホクサロンへ行こう!

お申込み不要、当日参加OKの講座「サロン」を多く開催しています。初めての方でもお楽しみいただけるように様々な内容を工夫。とくに毎週月曜日はサロンが豊富です。健康作り、お仲間作りにぜひご利用ください!

※当館で開催の催しについて
特にことわりの無いものは、参加費は無料、対象は新宿にお住まいの60歳以上の方です。

シニア向けボランティア「YELL(エール)」 コーディネーターサイト「YELL(エール)」 のご紹介



ボランティア活動をしたい方に向けて、様々な施設でのボランティアの募集情報を集めたウェブサイトです。



さまざまなボランティア活動依頼をご紹介します。気になった募集情報があれば連絡先に問い合わせ!日時や場所などの条件で検索したり、自分の希望する活動内容を登録して依頼を待つこともできます。

スマホ、パソコンなどからぜひご覧ください!
エール ボランティア
「エール ボランティア」で検索!