

城東



令和3年 1月号

指定管理者：社会福祉法人 奉優会

ふれあいセンター

Tel :
3640-8651

ふれあいセンターを利用するには江東区民の方で60歳以上の（ふれあいセンター登録者）が対象です。

※登録がお済みでない方は、保険証などの身分証明書をご持参ください。
各講座のお申込みは、ご本人から窓口またはお電話でお願い致します。
（講座のお申込みの受付時間は午前9:00から午後5:00となります。）



謹賀新春



旧年中は、当センターをご利用いただきまして誠にありがとうございました。
本年も皆さまが元氣になれるふれあいセンターを創って参ります。
昨年同様、変わらぬご支援のほどよろしくお願い致します。



前所長挨拶



平成28年4月より統括責任者を務めてまいりましたが、令和2年12月1日付で北区の施設へ異動することになりました。いつも温かく接してくれる江東区の皆様に大変感謝しております。ふれあいセンターでの経験を生かして頑張りたいと思います。

これからも、城東・亀戸ふれあいセンターを
よろしくお願い致します。 **阿波連 建世**

新所長挨拶



この度、城東・亀戸統括責任者となりました瀬藤と申します。前任の阿波連所長から引き継ぎ、魅力溢れるセンター運営を行ってまいります。皆様、これからもよろしくお願いいたします。

城東ふれあいセンター せとう たかふみ
亀戸ふれあいセンター 所長 瀬藤 尚文



新館長挨拶



この度、城東ふれあいセンターの館長を拝命いたしました澤畠です。微力ながら、今後も城東ふれあいセンターの発展のために力を尽くしたいと考えておりますので、変わらぬご支援のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

さわはた ゆきとも
令和2年12月 城東ふれあいセンター館長 **澤畠 章友**



施設紹介 ()内はお部屋の定員です。 ※現在、利用制限がございます。ご協力をお願い致します。

ゆうゆう体操	体育室(25)	月～土	午前9:05～午前9:30職員による朝の体操です。祝祭日はお休みです。
おしゃべり・憩いの場	第一教養娯楽室(14)	毎日	囲碁や将棋などを楽しめるスペースです。
カラオケ	第一教養娯楽室(10)	火・木	午後1:00～午後3:00
入浴	浴室(3)	月・水・金	正午～午後3:00 祝祭日はお休みです。 ※午後2:30受付終了
運動器具 各種	訓練室(5)	毎日	第2火曜日に使用方法のアドバイスをうけられます。
ヘルストロン	図書コーナー	毎日	1回につき20分間ご利用できます。 お一人様1日2回を目安にご利用ください。

新年は1月4日(月)から開館します

新型コロナウイルス感染症対策をお願い致します。(マスク・検温・消毒 など)

ホームページにて随時ご案内申し上げます。

<https://www.foryou.or.jp/facility/joto/w103/>



～ 1月後半(1/16～1/31) 開催講座一覧 ～

年末年始を挟むため、申込期間が短くなっております。ご注意ください。

申込期間 A : 1月4日(月)～1月8日(金) 当選連絡1月11日(月祝)～

- ・体操講座はA、Bそれぞれ一人3講座まで
- ・健康講座の同日中の複数受講はご遠慮ください。
- ・当選連絡までに数日かかる場合があります。
- ・当選者はお電話とセンター内にお名前は表示せず、登録番号のみで掲示いたします。
- ・教養講座はいくつでも申込み可能
- ・先着の講座は定員になり次第終了

✓	講座名(健康)		日時	定員	詳細
	A1	体と心と脳の 元気体操(土) 相原 みどり先生	抽選 ・1月16日(土) 午前10:00～11:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
	A2	カロリーング 伊藤 まゆみ先生	抽選 ・1月18日(月) 午後3:00～4:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
	A3	ソフトキック &パンチ 小田島 史子先生	抽選 ・1月19日(火) 午前10:00～11:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
	A4	10歳若返る 背骨エクササイズ 禰津 久子先生	抽選 ・1月21日(木) 午後1:30～2:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
	A5	かんたんエアロ 平瀬 明治先生	抽選 ・1月22日(金) 午前10:00～11:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
	A6	フレイル予防講座 本多慶吉先生	抽選 ・1月23日(土) ・1月30日(土) 全2回 午後3:00～4:30	20	場 所: 体育室 ※全2回コース 持ち物: 飲み物・内履き タオルor手ぬぐい 運動強度: ★★☆☆
	A7	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・1月25日(月) 午後1:00～2:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
	A8	レクダンス 黒崎 秀子先生	抽選 ・1月25日(月) 午後3:00～4:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
	A9	体と心と脳の 元気体操(火) 小田島 史子先生	抽選 ・1月26日(火) 午前10:00～11:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
	A10	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・1月27日(水) 午後3:00～4:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 運動強度: ★★☆☆
	A11	楽々チェア体操 禰津 久子先生	抽選 ・1月28日(木) 午後1:30～2:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★☆☆☆
	A12	ゆっくり♪ 中国の音楽体操 高木 多美子先生	先着 ・1月25日(月) 午前10:00～11:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆
	A13	男の体操 楠美 理佳先生	先着 ・1月28日(木) 午後3:00～4:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★☆☆

～ 1月後半(1/16～1/31) 開催講座一覧 ～
 年末年始を挟むため、申込期間が短くなっております。ご注意ください。

申込期間 A : 1月4日(月)～1月8日(金) 当選連絡1月11日(月祝)～

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	A14	パステルアート 日向 綾子先生	抽選	・1月15日(金) ・1月22日(金) 午前10:00～11:30	15 ※全2回コース 場 所:会議室 持ち物:クリアファイル、綿棒、 コットン
	A15	フラワーアレンジ 「生花の作品」 小山 重子先生	抽選	・1月19日(火) 午前10:00～正午	15 場 所:会議室 材料費:1,000円 持ち物:花切ばさみ、持ち帰り用の袋
	A16	みんなで歌おう! 今井 美代子先生	抽選	・1月22日(金) ・1月28日(木) ①午後1:30～2:30 ②午後3:00～4:00	各 20 ※全2回コース 場 所:会議室 持ち物:筆記用具、飲み物
	A17	トキメク折り紙づくり 「雅鶴」 小宮 はじめ先生	抽選	・1月25日(月) 午前10:00～正午	20 場 所:会議室 材料費:500円
	A18	オレンジリング ネットワーク	随時	・1月23日(土) 午後1:30～3:00	20 場 所:会議室 持ち物:筆記用具、飲み物
	A19	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着	・1月22日(金) 午後1:30～3:00	3 場 所:第二教養娛樂室 持ち物:飲み物
	A20	「正しく使いましょう! 湿布と目薬」	先着	・1月28日(木) 午前10:00～11:00	20 講 師:おとどけ薬局 場 所:会議室 持ち物:お薬手帳、筆記用具、飲み物
	A21	映画鑑賞会 『心の旅路』	抽選	・1月31日(日) ①午前 9:45～ 正午 ②午後 1:30～ 3:45	各 23 ①と②は同じ作品を上映します 場 所:会議室 持ち物:飲み物・羽織物

↑ ご応募いただいた講座のチェック欄としてご利用いただけます。

《ご注意ください》

- 抽選後、定員割れした講座は追加募集することがございます。
追加募集に関しても事務所窓口またはお電話で受け付けております。
- 抽選となった場合、前回参加された方は初めての参加の方より優先度が下がります。
- 講座によってはそれぞれの月で開催の回数が異なるものがございます。
- 新型コロナウイルス感染防止のため、講座を中止させて頂く場合がございます。
- 抽選作業等期間確保のため、申込み期間を月曜から金曜の5日間にさせていただきます。



講座の作品サンプルコーナー



フラワーアレンジ講座
『生花の作品』



写真は12月の講座のアレンジです

おりがみふあん
『おひなさま』



トキメク折り紙づくり
『雅鶴』



～ 2月前半(2/1～2/15) 開催講座一覧 ～

年末年始を挟むため、申込期間が短くなっております。ご注意ください。

申込期間 B : 1月14日(木) ～ 1月20日(水) 当選連絡1月26日(火)～

- ・体操講座はA、Bそれぞれ一人3講座まで
- ・健康講座の同日中の複数受講はご遠慮ください。
- ・当選連絡までに数日かかる場合があります。
- ・当選者はお電話とセンター内にお名前は表示せず、登録番号のみで掲示いたします。
- ・教養講座はいくつでも申込み可能
- ・先着の講座は定員になり次第終了

✓	講座名(健康)		日時	定員	詳細
B22	楽しく！チアダンス 矢作 美紀先生	抽選	・2月 1日(月) ・2月15日(月) 全2回 午前10:00～11:00	23	場 所: 体育室 ※全2回コース 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆
B23	カロリーング 伊藤 まゆみ先生	抽選	・2月 1日(月) ・2月15日(月) 全2回 午後3:00～4:30	18	場 所: 体育室 ※全2回コース 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆
B24	ソフトキック &パンチ 小田島 史子先生	抽選	・2月 2日(火) 午前10:00～11:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆
B25	スローエアロミニ 今村 晶子先生	抽選	・2月 3日(水) ・2月17日(水) 全2回 午前10:00～11:30	23	場 所: 体育室 ※全2回コース 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆
B26	コリトレ体操 木村 清先生	抽選	・2月 3日(水)①、② ・2月17日(水)①、② ①午後1:00～2:00 ②午後2:30～3:30	各 23	※全2回コース ①か②をお選びください。 場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 運動強度: ★★★☆
B27	10歳若返る 背骨エクササイズ 禰津 久子先生	抽選	・2月 4日(木) 午後1:30～2:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆
B28	体と心と脳の 元気体操(金) 平瀬 明治先生	抽選	・2月 5日(金) 午前10:00～11:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆
B29	体と心と脳の 元気体操(土) 相原 みどり先生	抽選	・2月 6日(土) 午前10:00～11:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆
B30	enjoy! 脳活ミニ 本多 慶吉先生	抽選	・2月6、13、20、27日 毎週土曜日 全4回 午後3:00～4:30	20	場 所: 体育室 ※全4回コース 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★☆☆☆
B31	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選	・2月 8日(月) 午後1:00～2:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★★★
B32	レクダンス 黒崎 秀子先生	抽選	・2月 8日(月) 午後3:00～4:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 運動強度: ★★★☆
B33	体と心と脳の 元気体操(火) 小田島 史子先生	抽選	・2月 9日(火) 午前10:00～11:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆
B34	踊る東京五輪音頭 2020 今村 晶子先生	抽選	・2月10日(水) 午前10:00～11:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆
B35	イス体操 木村 清先生	抽選	・2月10日(水) ・2月24日(水) 全2回 午後1:00～2:30	23	場 所: 体育室 ※全2回コース 持ち物: タオル・飲み物 運動強度: ★☆☆☆
B36	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選	・2月10日(水) 午後3:00～4:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 運動強度: ★★★☆

～ 2月前半(2/1～2/15) 開催講座一覧 ～

申込期間 B : 1月14日(木) ～ 1月20日(水) 当選連絡1月26日(火)～

✓	講座名(健康)		日時	定員	詳細
	B37	かんたんエアロ 平瀬 明治先生	抽選 ・2月12日(金) 午前10:00～11:00	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★★★☆
	B38	楽しく体を 動かす踊り 谷川 初江先生	抽選 ・2月12日(金) ・2月26日(金) 全2回 午後1:00～2:00	23	場 所: 体育室 ※全2回コース 持ち物: うちわ・内履き・飲み物 運動強度: ★★★☆
	B39	ゆっくり♪ 中国の音楽体操 高木 多美子先生	先着 ・2月 8日(月) 午前10:00～11:30	23	場 所: 体育室 持ち物: タオル・飲み物 運動強度: ★★★☆
	B40	筋力マシン アドバイス 土橋銀平先生	先着 ・2月 9日(火) 午後1:30～3:00	4	場 所: 訓練室 持ち物: タオル・飲み物・内履き 運動強度: ★☆☆☆
✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	B41	やさしい英語 登坂 昌子先生	抽選 ・2月 1日(月) ・2月15日(月) 全2回 午前10:00～11:30	20	※全2回コース 場 所: 会議室 持ち物: 筆記用具、飲み物
	B42	歴史講座 渡辺 大門先生	抽選 ・2月 2日(火) 午前10:00～11:30	20	場 所: 会議室 内 容: 「織田信長と宗教—キリスト教・ 仏教とどうかわったか—」 持ち物: 筆記用具、飲み物
	B43	おりがみふあん 「おひなさま」	抽選 ・2月 2日(火) ・2月13日(土) 両日申込不可 午後1:30～3:00	20	※両日の申込みは出来ません 場 所: 会議室 持ち物: 竹串、のり、はさみ、 練習用折り紙
	B44	大人のぬりえ 倶楽部	抽選 ・2月 3日(水) ・2月24日(水) 両日申込不可 午後1:30～3:00	24	※両日の申込みは出来ません 場 所: 会議室 持ち物: 使い慣れた画材を持参頂いても 結構です
	B45	元気で民謡 市川 竹三先生	抽選 ・2月 6日(土) ・2月20日(土) 全2回 午後1:30～3:00	20	※全2回コースです。 場 所: 会議室 持ち物: マスク、飲み物
	B46	美しく書くペン習字 北澤 明子先生	抽選 ・2月 9日(火) ・2月16日(火) 全2回 午後1:30～3:00	20	※全2回コース 場 所: 会議室 材料費: 100円 持ち物: 飲み物
	B47	みんなで歌おう 今井 美代子先生	抽選 ・2月12日(金) ・2月25日(木) ・2月26日(金)重複申込不可 ①午後1:30～2:30 ②午後3:00～4:00	各 20	重複しての申込みは出来ません。 場 所: 会議室 持ち物: マスク、飲み物
	B48	心に響く♪ コーラス 大隈 桂子先生	抽選 ・2月13日(土) ・2月27日(土) 全2回 午前10:00～11:30	20	※全2回コース 場 所: 会議室 持ち物: 筆記用具、飲み物
	B49	映画鑑賞会 『黄昏』	抽選 ・2月7日(日) ①午前10:00～正午 ②午後 1:30～3:30	各 23	①と②は同じ作品を上映します 場 所: 会議室 持ち物: 飲み物・羽織物
	B50	大人の朗読	先着 ・2月 9日(火) 午前10:00～11:00	8	場 所: 第一教養娯楽室 持ち物: 飲み物

«ご注意ください»

- 抽選後、定員割れた講座は追加募集することがございます。
追加募集に関しても事務所窓口またはお電話で受け付けております。
- 抽選となった場合、前回参加された方は初めての参加の方より優先度が下がります。
- 講座によってはそれぞれの月で開催の回数が異なるものがございます。
- 新型コロナウイルス感染防止のため、講座を中止させて頂く場合がございます。



1月(睦月)

看護師たより



本格的な寒さを迎え、寒さが続くと体も硬縮し運動不足などから些細なことで転倒。骨折へとつながりかねません。

冬季に特に高齢女性に多い※大腿骨頸部骨折にならないように日頃から注意しましょう。

※大腿骨： 身体を支える大きな骨で太ももの股関節部分

《文献：日本運動学会 リハビリテーション学会》

【 自宅でできる！ダイナミックフラミンゴ療法をご紹介！！ 】

転倒・骨折を予防するための運動療法として比較的安全に、また限られた空間で実践できる運動です。ダイナミックフラミンゴ療法を半年間、実践した軽度要介護者88人の介護度の変化をみたところ、42%が介護度が軽くなり、41%が現状維持となりました。

1分間

◎ポイント

- ・両目を開け前方をみる
- ・バランスが悪い場合は机などに軽く手をついてもよい
- ・片足を前方に5cmほどあげる



《 解説 》

○片足立ちは両足立ちに比べて2.75倍の負荷がかかります。

○1分間片足立ち訓練 = 約53分間歩行に相当 (厚生労働省2006.8.29記事、阪本桂三、整形外科)

右足立ちで1分間
+
左足立ちで1分間
×
朝昼晩3回くり返す

=

1日分の運動量

～映画のラインナップ 1月31日(日)～

A21 映画鑑賞会

『 心の旅路 』

1942年 アメリカ 125分

監督：マーヴィン・ルロイ

主演：ロナルド・コールマン、
グリア・ガースン、他



～映画のラインナップ 2月7日(日)～

B49 映画鑑賞会

『 黄昏 』

1951年 アメリカ 112分

監督：ウィリアム・ワイラー

主演：ローレンス・オリビエ、
ジェニファー・ジョーンズ、他



健康相談 月・水・木 午前10:00～午後4:00 火・金 午前9:00～午後3:00
看護師：西田 看護師：吉木

栄養相談 1月22日(金) 午後2:00～4:00 場所：第一教養娯楽室
協力：株式会社フォーラル

健康サロン 土 午前9:00～午後3:00
看護師：吉木

※健康相談・サロンは、お休みになる場合も
ございます。予め、ご了承ください。



城東ふれあいセンター (城東老人福祉センター)

住 所：江東区北砂4丁目20番12号

電話番号：3640-8651 FAX番号：3699-6744

開館時間：午前9時～午後9時30分 (個人利用は午後5時まで)

休館日：毎月第二・四日曜日、年末年始

ホームページ：[城東ふれあいセンター](#)

