

# 城東



# 令和4年2月号

指定管理者：社会福祉法人 奉優会

Tel :  
3640-  
8651

# ふれあいセンター

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。）

# 春の 2/21月~3/3木 定期講座募集



※詳細は講座案内をご覧ください。

## 体力測定会



握力・5M歩行・片足立ち

各回先着30名

申込：2月24日(木)～定員まで  
会場：1階体育室 参加費：無料  
持ち物：飲み物、タオル、内履き

3月15日(火) ①午前10:00～ ②午前11:00～  
3月16日(水) ③午前10:00～ ④午前11:00～

対象：60歳以上の江東区民の方  
※センターに未登録の方は身分証をお持ちください。

## 口腔ケアの方法

口腔ケア講座

～ご自分の歯ブラシをチェック  
してみましよう～



日時：3月31日(木)  
午後1:30～3:00  
申込：2月2日(水)～定員に達するまで  
センター窓口または電話  
定員：20名(先着)  
講師：介護口腔ケア推進士 梅原 祐子先生  
(ユウデンタルクリニック)  
会場：会議室

## 美しく書く ペン習字

※2回セット講座



日時：3月15日(火)、3月22日(火)  
午後1:30～3:00  
申込：2月2日(水)～2月7日(月)  
センター窓口または電話  
費用：100円(練習帳代) 定員：20名(抽選)  
講師：北澤 明子先生  
会場：会議室

## 特殊詐欺被害防止

城東警察講座



日時：3月16日(水)  
午後1:20～2:30  
申込：2月24日(木)～3月4日(金)  
センター窓口または電話  
定員：30名(抽選)  
会場：会議室

※「防災ミニ講和」が午後1:20～10分間あります。

## 誤嚥予防の発声と呼吸体操



日時：3月28日(月)  
午前10:00～11:00  
申込：2月24日(木)～3月4日(金)  
センター窓口または電話  
定員：20名(抽選)  
会場：会議室

予告 ファッションイベント

# レッドカーペットを歩こう



# 3/29(火)

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/>



～ 3月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A：2月2日(水)～2月7日(月) 当選連絡2月14日(月)～

✓	講座名(健康)		日時	定員	詳細
	A1	コリトレ体操 木村 清先生	抽選 ・3月 2日(水) ①午後1:00～2:00 ②午後2:30～3:30	各 23	場 所：体育室 <b>複数申込不可</b> 持ち物：タオル・飲み物 <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A2	リズムでスマイル 矢作 美紀先生	抽選 ・3月 3日(木) 午前10:00～11:00	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A3	骨盤調整ヨガ 三宅 千恵先生	抽選 ・3月 3日(木) 午後3:00～4:00	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物 <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A4	イス体操 木村 清先生	抽選 ・3月 9日(水) ・3月23日(水) 午後1:00～2:30	各 23	場 所：体育室 <b>複数申込不可</b> 持ち物：タオル・飲み物・内履き <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A4	ヨガピレッチ 村上 ヨシカ先生	抽選 ・3月 9日(水) ・3月23日(水) 午後3:00～4:00	各 23	場 所：体育室 <b>複数申込不可</b> 持ち物：タオル・飲み物 <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A5	イス de 体操 リサ先生	抽選 ・3月10日(木) 午前10:00～11:30	23	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A6	パワーアップ体操 安藤 恵美先生	抽選 ・3月14日(月) ・3月28日(月) 午後1:00～2:30	各 23	場 所：体育室 <b>複数申込不可</b> 持ち物：タオル・飲み物・内履き <b>運動強度：★★★★</b>
	A7	骨盤体操キューレン 上田 サチコ先生	抽選 ・3月14日(月) ・3月28日(月) 午後3:00～4:00	各 23	場 所：体育室 <b>複数申込不可</b> 持ち物：タオル・飲み物 <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A8	フレイル予防体操 本多 慶吉先生	抽選 ・3月17日(木) 午前10:00～11:30	20	場 所：体育室 持ち物：タオル・飲み物・内履き <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A9	足腰を強くする 簡単チエア体操 上田 拓真先生	抽選 ・3月30日(水) ①午後1:00～2:00 ②午後2:30～3:30	各 23	場 所：体育室 <b>複数申込不可</b> 持ち物：タオル・飲み物・内履き <b>運動強度：★★☆☆</b>
	A10	筋力マシン アドバイス 土橋 銀平先生	先着 ・3月 8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 <b>運動強度：★★☆☆</b>

✓	講座名(教養)		日時	定員	詳細
	A11	手しごとクラブ ボンボン人形	抽選 ・3月 2日(水) 午前10:00～11:30	5	場 所：第二教養娯楽室 持ち物：毛糸、ハサミ、ボンド
	A12	絵手紙 3月	抽選 ・3月 4日(金) ・3月18日(金) 午前10:00～11:30	12	場 所：会議室 <b>2回セット</b> 持ち物：綿棒、雑巾 ※筆ペンをお持ちの方は持参ください。
	A13	新聞ちぎり絵	抽選 ・3月10日(木) 午後1:30～3:00	15	場 所：会議室 持ち物：木工用ボンド、ピンセット、ハガキ
	A14	ちぎり絵サロン	抽選 ・3月11日(金) 午後1:30～3:00	8	場 所：第一教養娯楽室 持ち物：ピンセット、のり
	A15	美しく書く ペン習字	抽選 ・3月15日(火) ・3月22日(火) 午後1:30～3:00	20	場 所：会議室 <b>2回セット</b> 参加費：100円(練習帳代)
	A16	スマホ講座 はじめてのスマホ	抽選 ・3月24日(木) 午前10:00～12:00	20	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物 ※スマホは貸出します。

# ～ 3月 開催単発講座一覧 ～

申込期間 A：2月2日(水)～2月7日(月) 当選連絡2月14日(月)～

✓	講座名(教養)			日時	定員	詳細
A17	ラ・ラ・ラ ハーモニー 今井 美代子先生	抽選	・3月24日(木) 午後1:30～3:00	20	場 所：会議室 持ち物：飲み物 ※定期講座「みんなで歌おう」、「心に響くコーラス」、「生き活きボイストレーニング」、亀戸ふれあいセンターの「歌声ハーモニーサロン」と重複申込みは出来ません。	
A18	スクラッチアート 「気球に乗って」	抽選	・3月29日(火) 午前10:00～11:30	5	場 所：第二教養娯楽室 持ち物：飲み物	
A19	大人のぬりえ 倶楽部	先着	・3月 2日(水) ・3月25日(金) 午後 1:30～3:00	各 24	場 所：会議室 <b>両日申込不可</b> 持ち物：使い慣れた画材を持参頂いても結構です	
A20	映画鑑賞会 「疑惑の影」	先着	・3月 6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	
A21	おりがみふあん 「椿の花」	先着	・3月 8日(火) ・3月29日(火) 午後 1:30～3:00	各 20	場 所：会議室 <b>両日申込不可</b> 持ち物：竹串、のり、はさみ、練習用折り紙	
A22	大人の朗読 ～朗読を聴く～	先着	・3月 8日(火) 午前10:00～11:00	8	場 所：第一教養娯楽室 持ち物：飲み物 協 力：江東音訳サービス ※朗読を聴く会です	
A23	食べるにこだわる講座 「嚙下」 ～飲み込みが気になったら～	先着	・3月10日(木) 午前10:00～11:30	20	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物 講 師：(株)フォーラル	
A24	傾聴いきいき サロン 傾聴の会	先着	・3月25日(金) 午後 1:30～3:00	3	場 所：第二教養娯楽室 持ち物：飲み物	
A25	オレンジリング ネットワーク	先着	・3月26日(土) 午後 1:30～3:00	20	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、飲み物	
A26	口腔ケア 「口腔ケアの方法」 ～歯ブラシをチェックしよう～	先着	・3月31日(木) 午前10:00～11:30	20	場 所：会議室 持ち物：筆記用具、ご自分の歯ブラシ 講 師：ユウデンタルクリニック	

## 《ご注意ください》

- 体操講座は1人**3講座**まで申込みできます。
- 体操講座は同じ名前の講座（「複数申込不可」となっている講座）の申込みは出来ません。
- 教養講座は**いくつでも申込み可能です**。
- 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。
- 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。

★定期講座(1月～3月)の体操講座に受講されている方は**単発体操講座には申込みできません**。  
但し、単発体操講座の「追加募集」には申込みできます。

★追加募集は**2月17日(木)**からです。(お知らせは2月16日(水)からです。)

ちぎり絵サロン 3月  
『うぐいすと梅』



手しごとクラブ3月  
『ボンボン人形』



スクラッチアート 3月  
『気球に乗って』



おりがみふあん 3月  
『椿の花』



2月(如月)  
看護師たより

# 冬こそ注意しましょう!! ~かくれ脱水~

**かくれ脱水とは:** 脱水症の一手手前で症状が出ていない状態(身体の水分の減少)

**脱水症の症状があらわれやすい臓器:** 脳、胃、腸、筋肉、集中力の低下などに影響を及ぼし思わぬ身体の悪化につながりかねないことがある。

## 予防:

- ※**飲水:** こまめに水分補給  
**毎食後・食間・就寝前・起床時・入浴前後・運動前後**
- ※**室内の乾燥予防**
- ※のどの渇きを感じていなくても、飲水をするという意識をもつ

## 【脱水症の発見方法】

ベロが乾いていたら疑わしい  
→脱水症になると、口の中のつばが減少します。  
ベロの表面も乾いてきます。



## 映画のラインナップ 3月6日(日)

映画鑑賞会  
『疑惑の影』



1942年 アメリカ 108分  
監督: アルフレッド・ヒッチコック  
主演: ジョセフ・コットン、テレサ・ライト、マクドナルド・ケリー、他

## 食べるにこだわる講座 3月10日(木)

【栄養編】

『嚥下』 ~飲み込みが気になったら~

## 食べるにこだわる講座 3月31日(木)

【口腔編】

『口腔ケアの方法』

~ご自分の歯ブラシをチェックしよう~

**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(30)	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。 ※30名を超えた場合、ラジオ体操は体育室と第一教養娯楽室に分かれて行きます。
おしゃべり・憩いの場	第一教養娯楽室(20)	毎日	囲碁や将棋などを楽しめるスペースです。 ※飲食は向かいあわず、黙食をお願いします。
カラオケ	第一教養娯楽室	火・木	午後1:00~午後4:00 (2時・3時~5分間換気の為中断します) ※毎週火曜日・木曜日 定員は10名です。
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浴室への入室終了です。
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。 ※事前申込みが必要です。
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。

※施設の団体貸出を行っています。詳細は直接センターまでご連絡ください。

健康  
相談

月・木 看護師: 西田 午前10:30~午後3:30  
火 看護師: 木村 午前10:30~午後3:30

栄養  
相談

2月14日(月) 午前10:00~12:00 場所: 第一教養娯楽室  
3月25日(金) 午後2:00~4:00 協力: 株式会社フォーラル

※健康相談は、お休みになる場合もございます。予め、ご了承ください。



**都バス:** 【両28・亀29・秋26】 錦糸町・亀戸・秋葉原~葛西橋方面行き→「北砂4丁目」下車  
【亀21・亀23】 東陽町駅前・江東高齢者医療センター~亀戸駅前行き→「亀高橋」下車



## 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](#)

