

NEWS LETTER

暑さが本格的になり、いよいよ夏本番を迎えました。いよなさんお元気に過ごしていませんか？

今年「スーパーエルニーニョ」になると予想されています。エルニーニョとは太平洋の海の温度が平年より高いときに言い、平年より2度以上高いときにスーパーエルニーニョと使われるそうです。広大な太平洋に蓄積された熱が大気中へと放出され、世界の平均気温が上がるそうです。また、台風の数が増えることが多く、進路が定まりにくい夏のうちから多く発生する可能性があるため、災害に向けての備えをし、家にいる備蓄などの見直しを早めに行うと良いかもしれませんね。

天候が悪いときは無理をせず、安全第一に來所してください。教室など臨時休業になる場合はホームページで確認するか、お電話で確認してください。

♪ カラオケ広場 ♪

4月から再開したカラオケ広場ですが、カラオケは高齢者の健康維持、認知機能活性化、コミュニケーション促進に効果があるって知ってますか？歌うことは、自然な複式呼吸を促し、心肺機能や嚥下機能の改善や有酸素運動となり、筋力維持にも効果的だそうです。大きな声を出すことで、ストレス軽減にもなるそうです。また、懐かしい歌を歌うことで、記憶が呼び起こされ、認知機能と脳の活性化にもつながります。カラオケは自然と笑顔や拍手、会話を生み出し、他者との交流を促進します。カラオケは単なる娯楽ではなく、高齢者の心身の健康や社会的つながりを支え、生活の質を豊かにすることができるそうです。南部地域福祉センターでは時間内ならいつでも出入りすることができますので、好きな時に來て歌ってみてはいかがでしょうか？

次回は8月29日(土)に開催します。参加おまちしています。



七夕



今年もりっぱな笹を頂き、B棟ロビーに飾らせていただきました。短冊に願い事を書いてもらったのですが、「健康にすごせますように」「家族が元気ですごせるように」など体調や家族の事への願いがたくさんありました。みなさんの願いがかなうといいですね。

折り紙で作る七夕飾りにはいくつかの種類があり、「七つ飾り」と呼ばれます。それぞれにこんな意味が込められています。

「吹き流し」機織りやお裁縫の上達を願う飾りです。「くずかご」清潔、儉約を意味しています。「網(あみ)飾り」大漁を祈願しています。「折鶴」家内安全や、長寿を願う飾りです。「巾着(きんちやく)」金運の上昇を願って飾ります。「紙衣(かみこ)」折り紙で作った人形や着物の形のもののこと。病気や災いの身代わりになってもらうという意味もあります。「短冊」五色の短冊に願い事を書いて飾ります。五色とは、赤(火)・黒(水)・青(木)・白(金)・黄(土)のこと。万物のすべてを構成すると考えられた5つの元素色を当てはめたものだそうです。

8月の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	土			
2	日			
3	月	休館日		
4	火			
5	水	音楽体操（水曜体操）	A班13：00～14：00 B班14：00～15：00	要申し込み
6	木	大型バス抽選会	9：10～ 9：30	
7	金	昼ヨガ 夜ヨガ	1部13：00～13：45 2部14：00～14：45 18：00～19：15	要申し込み
8	土			
9	日			
10	月	休館日		
11	火			
12	水	音楽体操（水曜体操）	A班13：00～14：00 B班14：00～15：00	要申し込み
13	木			
14	金	夜ヨガ	18：00～19：15	
15	土			
16	日			
17	月	休館日		
18	火	ヤマハまちかどエクササイズ	11：00～12：00	要申し込み
19	水	音楽体操（水曜体操）	A班13：00～14：00 B班14：00～15：00	要申し込み
20	木			
21	金	昼ヨガ 夜ヨガ	1部13：00～13：45 2部14：00～14：45 18：00～19：15	要申し込み
22	土			
23	日			
24	月	休館日		
25	火			
26	水			
27	木			要申し込み
28	金	昼ヨガ 夜ヨガ	1部13：00～13：45 2部14：00～14：45 18：00～19：15	要申し込み
29	土	カラオケ広場	10：00～16：00	
30	日			
31	月	休館日		

※教養教室や同好会の予定は、別紙「南部地域福祉センターB棟 教養教室・同好会」をご覧ください

お問い合わせ・申込 B棟:電話 043-483-2811

南部地域福祉センター 指定管理者 社会福祉法人 愛光