



新しい日常で、小さい、いいことを見つけましょう

海に行かれない夏、お祭りのない秋。ちょっとさびしいと思っている方もいらっしゃるかもしれません。まだ外出を控えている方も多いかと思えます。

なごやかセンターでも、グループ活動や体操教室などを少しずつ始めましたが、まだコロナの休館以前の状況ではありません。ただ、ソーシャルディスタンス、換気、消毒などの感染予防対策を維持しながら、徐々に活動を増やしていきたいと思っています。

すっかり前と同じには戻せなくても、新しい生活習慣、新しい日常の中で、楽しさ、喜び、好きなことを、小さいことでも何か見つけていきたいですね。



鎌倉駅地下ギャラリー

10月6日（火）～
10月12日（月）

なごやかセンターご利用者様の作品、
絵手紙や、写真など多数展示されます。
ぜひお立ち寄りください。



昨年の様子

カラオケ体操

10月27日（火曜日）

10時～11時

当日受付にて申込み

大画面を見て行う体操です



10月のイベントカレンダー

※日曜・祝日はお風呂はありません。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 ふまねっと 9:30～ 10:30～	2	3
4	5	6 健康相談	7	8	9	10
11	12	13 健康相談	14 囲碁ボール 13:30～ 15:00	15 ふまねっと 9:30～ 10:30～	16	17
18	19	20 健康相談	21	22	23 みらいふるサロン 13:30～ 15:00	24
25	26	27 健康相談 カラオケ体操 10:00～ 11:00	28 囲碁ボール 13:30～ 15:00	29	30	31

「腰越なごやかセンター」は老人福祉法によって位置づけられた「老人福祉センター」です。鎌倉市の指定を受けて、労協センター事業団が管理運営しています。

グループ活動、少しずつ再開しています！



踊りのサークル
和楽さん

囲碁ボール 大人気です！⇒

ふまねっと運動…スタッフもステップを忘れ、復習しなくては(^^;



腰越太極拳の皆さんです



パソコン教室も再開です(^^♪



フラダンス プルメリアさん



カラオケ体操

☆笑う門には福来たる☆

おなかの底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？ 実際“笑い”が、心や体に良いということは医学的にも立証されています。免疫力が高まるだけでなく、体に様々な良い影響をもたらします。

- (1) 脳の働きが活発化
- (2) 血行促進
- (3) 自律神経のバランスが整う
- (4) 筋力アップ
- (5) 幸福感と鎮痛作用

いくら体に良いからといっても、意識して笑うのはなかなか難しいものです。限度もあります。楽しく笑うだけではなく特に面白いことがなくても、“笑顔が心を元気づける”ことが大切だそうです。

このコロナ禍の情勢で、親しい友達と大笑いしながら食事をするのも控えなければならない今日この頃、自粛生活において自分たちに出来る“笑い”(作り笑顔でもよい)がもたらす“免疫力アップ”に期待してもいいのではないのでしょうか。

新職員紹介！

こんにちは！

9月から勤務することになりました高橋です。皆さまが気持ちよくセンターを利用していただけるよう頑張りたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。 高橋 和恵



消防訓練実施

先日の休館日に、全職員による消防訓練を行いました。集会室倉庫より火災が発生した想定で、利用者役・職員役に分かれ、火災発見→初期消火→避難誘導→避難といった手順で行いました。火災発生場所にもよりますが、今回は駐輪場へ避難しました。いざという時のために、きちんと動けるよう今後も継続して取り組みます。

