



今年一年お疲れさまでした。そして明るい新年を！！

いつの間にか「師走」になってしまいました。今年も残すところあとわずかです。今年は、コロナ禍で誰にとっても初めて経験するような年だったのではないのでしょうか。オリンピックの延期や、アメリカの大統領選挙など、いろいろな混乱もありました。

それでもやはり新年は、健康に気をつけて、明るい気持ちで迎えたいですね。

1月開催！生活講座

○「安心安全な老後」

～家族で学ぶ終活～（全2回）

1回目：1月19日（火）10時～11時半

「認知症の初期症状と正しい対応」

講師：なごやかセンター看護師

2回目：1月26日（火）10時～11時半

「相続・遺言・後見のお話」

講師：市川事務所 司法書士

（終了後個別相談可）

申込みは、
12月後半～

クリスマスオープン カフェ・ミニコンサート

12月22日（火）

午後1時～ 参加費100円

感染予防対策をして、

おいしいコーヒーと

音楽を楽しみましょう♪

ビンゴ大会を開催します。

豪華プレゼント当たる？！

※3密を避けるため、人数を制限させていただく場合があります。

年末お掃除週間

12月23～25日

窓・椅子・机拭き

外周り・草取り等

毎日少しずつお掃除を

します。お手伝いいた

だけの方はスタッフま

でお声かけ下さい。

（今年は残念ながら、例年の

大掃除・金次郎米を食べる会

は中止となりました。）

12月のイベントカレンダー

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|--|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|
|  | | 1 健康相談 | 2 | 3 ふまねっと 9:30～ 10:30～ | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 健康相談 | 9 囲碁ボール 13:30～ 15:00 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 健康相談 | 16 第1回 囲碁ボールカップ 開催 | 17 ふまねっと 9:30～ 10:30～ | 18 | 19 |
| 20 | 21  冬至 ゆず湯 | 22 健康相談 カラオケ体操 10:00～11:00 | 23 囲碁ボール カップ 13:30～ 15:00 | 24 | 25 みらいふるサロン 13:30～ 15:00 | 26 |
| 27 | 28 | 29 クリスマス カフェ | 30 | 31 | |   |
| 休館日 12/28～1/4 まで | | | | | | |

お知らせ

10月29日(木)、今年度初めての利用者懇談会・団体代表者会議を開催いたしました。今回は個人利用者の方も参加できる旨をご案内し、以下の内容を報告させていただきました。

- 今年度の運営状況ご報告
 - ・R2.2.27~6.21までコロナ感染防止の為休館。
 - ・6.22より個人利用再開
 - ・9.1より団体サークル活動再開
 - ・なごやかフェスタ、演芸発表会中止
- 今後の予定
 - ・部屋利用1月から3月の申込み開始
(申請書提出締め切り12月1日)
 - ・部屋希望重複時の決め方についてのアンケート実施
 - ・12月年末大掃除週間(例年の掃除・お疲れ様会中止)
 - ・12月28日(月)~1月4日(月)休館日
 - ・1月生活講座開催(全2回)
 - ・2月多世代交流事業企画(予定)

師走

1年の終わりである師走(12月)文字通り走り回るような、何かと忙しい時期です。年も極まり、寒さも極まり切羽詰まったような気分になりがちです。ですからお相手の心も足取りも軽くなるような会話が喜ばれると思います。また忙しい時期なので、健康を気遣う言葉や、1年間お世話になった感謝の言葉を繋げるといい印象になると思いますよ♡

注意

なごやかセンターに見回りに来るパトロールの方に聞きました。

!! 鎌倉市で増えています !!

還付金詐欺

還付金等詐欺とは、電話で役所等の職員を装い、「市(区)役所の者ですが、医療費の過払いでお金が戻ります。今日が期限です。急いで近くのATMに行き電話をしてください」などと申し向け、言葉巧みにATMを操作させて、犯人の口座にお金を振り込ませるものです。

クレジットカード詐欺

警察官、全国銀行協会、大手百貨店等の職員を装って被害者に電話をかけ、「キャッシュカードが不正に使用されている」等の名目により、キャッシュカード等を準備させた上で、隙を見るなり同キャッシュカード等を窃取するものです。

今年もやります!!

12月21日(月)ゆず湯開催予定!!

お願い!! ゆずをお譲りいただけませんか? 毎年、スタッフのお庭に実ったゆずを使用していましたが、今年は不作でゆずが足りません。

♪ゆず湯のゆずをゆずっていただけるかたは、ゆず色のシャツを着たスタッフまで、「ゆず湯のゆずをおゆずりします」とお声かけ下さい(笑)♪



★ワントンの皮で簡単デザート

作ってみませんか?

塗って焼くだけで

香ばしいおやつが出来上がり!

アルミホイルの上に二枚重ねしたワントンの皮をのせます。ジャムを塗りオーブントースターへ! 焼き目が付いたら出来上がり。ツナやチーズをのせピザ風に、または焼いたワントンの皮に生クリームとフルーツを乗せてもいいですね!!



作ってみました!(土屋)甘くておいしかったです

サークル紹介

転倒・骨折予防

元気アップ体操「ニケの会」

毎月第2・4火曜日午前の活動です。

会員募集しています!

一緒に楽しく運動しませんか?

ご希望の方はセンタースタッフまで!

(代表の方へお繋ぎします)

今年一年皆様には大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。スタッフ一同