

# なごやか通信 1月号



2021年 あけましておめでとうございます！



今年は初詣も自粛ムードの新年ですが、皆さまはどんなお正月をお迎えでしょうか。腰越なごやかセンターは、今年開設5年目に入ります。当面大きなイベントはできそうもなく残念ですが、節目の年を迎え、新たな気持ちで取り組んでいきたいと思えます。一緒に、明るい一年にしていきたいですね。

## 「安心安全な老後」

～家族で学ぶ終活～

- 1回目 1月19日(火) 10時～11時半  
・認知症の理解と対応
- 2回目 1月26日(火) 10時～11時半  
・相続、遺言、後見のお話



各先着20名  
ご来館または、  
お電話にてお申  
込み下さい



## ゆず湯

大好評♪

通信の回覧を見て連絡をくださった方、ご利用者の皆様、たくさんのゆずのご寄付ありがとうございました。大変好評で皆様に楽しんで頂きました。また、年末のお掃除をお手伝いいただいた方々にも感謝申し上げます。皆様のおかげで、気持ちの良い新年を迎えられました。



## 1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
			日曜・祝日はお風呂ありません。		1 休館日	2 休館日
3 休館日	4 休館日	5 健康相談	6	7 ふまねっと 9:30～ 10:30～	8	9
10	11 成人の日	12 健康相談	13 囲碁ボール 13:30～ 15:00	14	15	16
17	18	19 健康相談 生活講座	20	21 ふまねっと 9:30～ 10:30～	22 みらいふるサロン 13:30～ 15:00	23
24	25	26 健康相談 <del>カラオケ体操</del> 都合によりお休み 生活講座	27 囲碁ボール 13:30～ 15:00	28	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。

# なごやかセンター活動報告

令和2年12月、図書委員会が発足しました  
なごやかセンターには、図書コーナーと機能回復室に書棚があります。昨年の12月に5人のメンバーで立ち上げた図書委員会で管理運営して行きます。

書棚を改造し閲覧しやすい棚を作成しました。しかし、利用者さんから寄付されたたくさんの本は入らない状態でした。書棚から溢れた本の行き先を考え、販売することにしました。価格は10円以上ならいくらでもOK。血压計の横に販売コーナーを設け、集まった資金は新たな本の購入に使います。

皆さま、古い本ですが、ぜひ一度お手に取ってみてください。



なごやかセンターでは、現在「間違い探し」の絵を掲示して、皆さんに解いてもらっています♪



大変好評で、全部見つけた！と報告してくださる人、次を早く出してー！と待っている人様々です。皆さまもぜひ脳トレにいらして下さい。

みらいふる鎌倉主催の『フレイル予防』  
～健康寿命を延ばそう！～

令和2年12月11日(金)に開催されました。フレイルとは、加齢にともなって気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階のことを言います。

## フレイル予防の3つの柱

運動・毎日歩く、体操をする、階段を使う  
栄養・たんぱく質をバランスよくとる  
社会参加・地域活動に参加して外出の機会を増やす

参加された皆様は、握力や体重などを計測し、フレイル度をチェック。また、みらいふる体操を教えていただきながら体を動かしていました。今後も開催予定との事ですので、参加してみたいかがでしょうか？



12月22日(火)  
クリスマスミニコンサート開催

お風呂でのお忘れ物が増えています。脱衣室を出るときに、一度振り返りご確認ください



ささやかながら、クリスマスコンサート開催しました。当初は、カフェ・ピンゴも予定しておりましたが昨今の状況を鑑みてコンサートのみの開催となりました。短い時間でしたがフルートの音色を聴きながらクリスマスの雰囲気を楽しむことができました。来年は、盛大なクリスマスパーティーが出来るとよいですね♪ ※人数制限を設けた為お断りした方々、大変申し訳ありませんでした。



新春にあたり編集者1  
のひとりごと

いつもお読みいただきありがとうございます。  
皆さんは1年の目標を立てていますか？ 私は、毎年目標を立てても3~4月ぐらいには忘れてしまうので、今年は簡単な、かつ達成可能な目標を立ててみようかと思えます。  
○小さめの目標2つ(やりたい事)

- ・至極の本を2冊読む。
- ・ずっと行きたいと思っていた、腰越エリアのスポットを2ヶ所巡る。

○大きな目標1つ(超やりたい事)

- ・新しい友人を作り、その友人とお茶する。なごやかで一緒に楽しく過ごす。
- 皆さんはいかがでしょう？何か目標を立ててみましょう！

