

# 社会活動センター日程表 平成30年7月

(公財)武蔵野市福祉公社 高齢者総合センター

〒180-0012 武蔵野市緑町2-4-1 電話0422(51)1975

★講座により開始時間が異なります。□で囲んだ講座は欄外をご覧ください

ホームページアドレス [http:// www.fukushikoshajp](http://www.fukushikoshajp)

日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)	日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)
1	日	休 館 日		16	月	休 館 日	
2	月	パワーアップ体操 フラダンス	ときめき転倒予防体操①② 太極拳	17	火	創作書道	社交ダンス 気楽にイス体操①②
3	火	ヨガ①・② 創作書道	社交ダンス 気楽にイス体操①②	18	水	レットトレーニング デッサン①	ジャズダンス デッサン② ラジボール卓球
4	水	レットトレーニング デッサン①	ジャズダンス デッサン② ラジボール卓球	19	木	囲碁入門	シャンソン 陶芸① マッサージ
5	木	囲碁入門	シャンソン 陶芸① マッサージ	20	金	バイオリン コーラス 【将棋大会】	足から全身ストレッチ①② カラオケ 【将棋大会】
6	金	バイオリン コーラス	足から全身ストレッチ①② カラオケ	21	土	社会活動センターは休みです	
7	土	社会活動センターは休みです		22	日	休 館 日	
8	日	休 館 日		23	月	パワーアップ体操 季節の折紙	ときめき転倒予防体操①② 太極拳
9	月	パワーアップ体操 ガーデニング 季節の折紙	ときめき転倒予防体操①② 太極拳	24	火	ヨガ①・② 水墨画 ギター入門	ポップス 気楽にイス体操①②
10	火	ヨガ①・② 水墨画 ギター入門	ポップス 気楽にイス体操①②	25	水	レットトレーニング パステル画・川柳 書道	ジャズダンス ラジボール卓球
11	水	レットトレーニング パステル画 書道	ジャズダンス ラジボール卓球	26	木	世界の歌 茶道・油絵 囲碁入門	ミュージカル体験 陶芸②
12	木	世界の歌 茶道・油絵 囲碁入門	ミュージカル体験 陶芸② 実用書道	27	金	バイオリン 編み物	足から全身ストレッチ①② マジック
13	金	バイオリン 日本の歌 編み物	足から全身ストレッチ①② マジック	28	土	社会活動センターは休みです	
14	土	社会活動センターは休みです		29	日	休 館 日	
15	日	休 館 日		30	月	パワーアップ体操	
				31	火	【囲碁大会】	【囲碁大会】

◆次の講座時間は左記の通りです

- ・ときめき転倒予防体操 ①
- ・気楽にイス体操 ①
- ・足から全身ストレッチ ①
- ・午後一時十五分～二時十五分
- ・ときめき転倒予防体操 ②
- ・気楽にイス体操 ②
- ・足から全身ストレッチ ②
- ・午後二時三十分～三時三十分
- ・ヨガ ①
- ・午前九時二十分～十時二十分
- ・ヨガ ②
- ・午前十時四十分～十一時四十分

◇カラオケの日について  
受付 午後〇時五十分～  
一時二十分  
抽選 午後二時二十分  
\*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで三階講義室までお待ち下さい。

◇マッサージについて  
受付 午後〇時五十分～  
一時二十分  
抽選 午後一時二十分  
持ち物 タオル一枚・手拭一枚  
\*次の各項目に該当される方は、安全管理の為、当センターでの施術はご遠慮下さいませようお願い致します。

- ①心臓ペースメーカーを挿入されている方
- ②人工透析をされている方
- ③発熱されている方
- ④重篤な疾患のある方
- ⑤その他施術により病状悪化のおそれがある心身状況の方

\*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで四階ロビーまでお待ち下さい。

◇カラオケの日について  
受付 午後〇時五十分～  
一時二十分  
抽選 午後二時二十分  
持ち物 タオル一枚・手拭一枚  
\*次の各項目に該当される方は、安全管理の為、当センターでの施術はご遠慮下さいませようお願い致します。

- ①心臓ペースメーカーを挿入されている方
- ②人工透析をされている方
- ③発熱されている方
- ④重篤な疾患のある方
- ⑤その他施術により病状悪化のおそれがある心身状況の方

\*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで四階ロビーまでお待ち下さい。

## 社会活動センター ご案内

### ～避難訓練の実施について～

当センターは多くの市民の方々にご利用頂いている施設です。  
皆様の安全・安心を担保するため、地震や火災に備えて毎年避難訓練を実施しています。  
今年度第1回の訓練は、6月27日(水)午後2時30分から行います。  
当日はジャズダンス講座が開講されていますが、受講者の皆様には、是非、ご参加いただきたく、誠に恐縮ながら、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。  
当日は館内放送の他、職員が直接皆様を誘導いたします。  
職員のご案内に沿って行動して下さいますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。



### ～講座中の水分補給について～

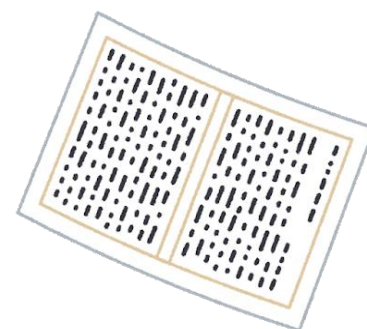


日に日に気温が上がります。高温多湿、炎暑の季節の到来です。  
当センター内では、定められた場所以外でのご飲食は原則として禁止となっておりますが、4月の開講時にご案内した通り、夏期の一定期間は、脱水症状や熱中症予防のために、講座で水分を摂取なさってください。  
蓋付きの水筒やペットボトルをご持参いただき、こまめな水分摂取でご健康を維持し、お元気に第二の青春を謳歌して下さるよう、宜しくお願い申し上げます。



### ～「季刊誌ふれあい」の原稿をお寄せください～

季刊誌「ふれあい」をご存知ですか？  
年に4回、受講者の皆様から頂いたご寄稿を掲載し、季節ごとに発行している小冊子です。ただいま春号を窓口にて好評配布中です。  
また、7月発行の夏号の原稿も募集中です（締め切りは6月15日です）。  
季刊誌ふれあいの発行には、受講者の皆様方のご協力が不可欠です。  
ご寄稿は受講して感じた事、日ごろの想い、忘れ得ぬ思い出、皆さんの日常を切り取ったエピソード等ご自由ですが、最近、ご寄稿が非常に少なく、発刊が危ぶまれる状況です。  
是非お寄せくださいますよう、お願い申し上げます（原稿は、便箋、メモ紙、原稿用紙、データ等、何に記載しても可です）。  
次回夏号（7月1日発行）では、「社会活動センターを利用しての感想」「振り込め詐欺について思うこと」というテーマでご寄稿を募集しています。  
もちろん、テーマ以外の原稿も大歓迎です。なお、政治・宗教的な内容、公序良俗に反する内容の原稿につきましては、ご受講者で構成する編集委員会の判断で掲載を見送らせていただく場合もございますので、予めご了承ください。  
皆様のご寄稿をお待ちしております。



# 社会活動センター日程表 平成30年6月

(公財)武蔵野市福祉公社 高齢者総合センター

〒180-0012 武蔵野市緑町2-4-1 電話0422(51)1975

★講座により開始時間が異なります。□で囲んだ講座は欄外をご覧ください

ホームページアドレス [http:// www.fukushikoshajp](http://www.fukushikoshajp)

日	曜日	午前(10時～11時30分)	午後(1時30分～3時)	日	曜日	午前(10時～11時30分)	午後(1時30分～3時)
1	金	バイオリン コーラス	足から全身ストレッチ①② カラオケ	16	土	社会活動センターは休みです	
2	土	社会活動センターは休みです		17	日	休館日	
3	日	休館日		18	月	パワーアップ体操 フラダンス	ときめき転倒予防体操①② 太極拳
4	月	パワーアップ体操 フラダンス	ときめき転倒予防体操①② 太極拳	19	火	ヨガ①・② 創作書道 世界の歌	社交ダンス 気楽にイス体操①②
5	火	ヨガ①・② 創作書道	社交ダンス 気楽にイス体操①②	20	水	レッツトレーニング デッサン①	ジャズダンス デッサン② ラージボール卓球
6	水	レッツトレーニング デッサン① ウォーキング	ジャズダンス デッサン② ラージボール卓球	21	木	囲碁入門	シャンソン 陶芸① マッサージ
7	木	囲碁入門	シャンソン 陶芸① マッサージ	22	金	バイオリン 日本の歌 編み物	足から全身ストレッチ①② マジック
8	金	バイオリン 日本の歌 編み物【開講】	足から全身ストレッチ①② マジック	23	土	社会活動センターは休みです	
9	土	社会活動センターは休みです		24	日	休館日	
10	日	休館日		25	月	パワーアップ体操 季節の折紙	ときめき転倒予防体操①② 太極拳
11	月	パワーアップ体操 ガーデニング 季節の折紙	ときめき転倒予防体操①② 太極拳	26	火	ヨガ①・② 水墨画 ギター入門	ポップス 気楽にイス体操①②
12	火	ヨガ①・② 水墨画 ギター入門	ポップス 気楽にイス体操①②	27	水	レッツトレーニング パステル画・川柳 書道	ジャズダンス
13	水	レッツトレーニング パステル画 書道	ジャズダンス ラージボール卓球	28	木	児童との交流会	
14	木	世界の歌 茶道・油絵 囲碁入門	ミュージカル体験 陶芸② 実用書道	29	金	児童との交流会	
15	金	バイオリン コーラス	足から全身ストレッチ①② カラオケ	30	土	社会活動センターは休みです	

◆次の講座時間は左記の通りです

- ・ときめき転倒予防体操 ①
- ・気楽にイス体操 ①
- ・足から全身ストレッチ ①
- ・午後一時十五分～二時十五分
- ・ときめき転倒予防体操 ②
- ・気楽にイス体操 ②
- ・足から全身ストレッチ ②
- ・午後二時三十分～三時三十分
- ・ヨガ ①
- ・午前九時二十分～十時二十分
- ・ヨガ ②
- ・午前十時四十分～十一時四十分

◇カラオケの日について  
受付 午後〇時五十分～  
抽選 午後二時二十分 一時二十分

\*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで三階講義室でお待ち下さい。

◇マッサージについて  
受付 午後〇時五十分～  
抽選 午後一時二十分 一時二十分

持ち物 タオル一枚・手拭一枚

\*次の各項目に該当される方は、安全管理の為、当センターでの施術はご遠慮下さいませよう  
お願い致します。

- ①心臓ペースメーカーを挿入されている方
- ②人工透析をされている方
- ③発熱されている方
- ④重篤な疾患のある方
- ⑤その他施術により病状悪化のおそれがある心身状況の方

\*一階事務所の受付用紙に氏名などを記入して順番の抽選時間まで四階ロビーでお待ち下さい。

## 社会活動センター ご案内

### 特別短期講座「編物講座」受講者募集



若葉風翔る、良い季節になりました。

今年も特別短期講座・編物講座を開催します。

ご自身で編んだサマーセーターを着て、夏のお出かけに彩をそえてみませんか。

- 日時 6月8・22、7月13・27、8月10・24日 (何れも金曜日 全6回)  
➤ 午前10時～11時30分
- 内容 かぎ針でサマーセーターを作成
- 定員 20名
- 費用 毛糸セット1,200円、かぎ針110円(予定。いずれも希望者のみ)
- 申込 62円ハガキと、本人確認書類(保険証や免許証等)を持参して直接窓口へ。
- 締切 5月15日(火)17:00まで



作品見本



### おんがく あ・ら・か・る・とコンサート開催

- 日時 5月31日(木) 13:30開演(13:00開場) 直接会場へお越しください。
- 会場 高齢者総合センター 5階ホール
- 出演 徳永史子コーラス講座講師・合唱団「アンサンブル沙羅」・うたごえ広場バンド  
♪みなさんからのリクエスト曲を一緒に歌いましょう!



## 福祉公社 権利擁護センター つながりサポート事業のご案内

少子高齢無縁社会が進行しています。

親族がいない、いても頼れないなど、個人の事情は様々です。

尊厳ある自分自身の人生を全うするためには、先手、先手を取り、様々な社会資源を吟味して、最適なサービスに元気なうちから繋がっておくことが重要です。

昭和56年に市のリバースモーゲージと共に創設された福祉公社の在宅福祉サービスの基本サービスは、ご利用者の生活関係を包括的に支援する機能を有していました。それは葬儀納骨、その後の没後対応まで守備範囲とする広範なものでした。端的に言えば親族機能の代行をするものでした。

その流れをくむ現在のつながりサポート事業の内容は、以下の通りです。

- ご利用者のパートナーとしての基本プランとして
  - ・専任のソーシャルワーカーによる定期訪問、電話コールサービス、関係機関との連携、連絡調整
  - ・福祉サービス利用や生活上の困りごとなどの相談援助
- 個別サービスとして
  - ・入院、入所等の支援
  - ・ご利用者のご要望に応じての随時訪問による必要な支援
  - ・急な体調変化や緊急時に対応する支援
- 没後支援サービスとして
  - ・没後支援契約を締結しての葬儀、納骨、行政手続きの代行、家財の整理



昨今の社会情勢から民間事業者もこの分野のサービスに多く参入していますが、市が設立した公益財団法人である福祉公社は、安心してご利用頂ける老舗としての「のれん、信用力」とノウハウを37有余年に亘り蓄積してきました。

ご相談は、福祉公社在宅サービス課権利擁護センター ☎ 23-1165 へ、お気軽にご連絡ください。