令和元年 11 月 1 日発行　　武蔵野市立北町高齢者センター
第 383 号　　電話　54－5300

はなみずきだより

木々が少しずつ色づく季節となり、肌寒さも身にしみる頃ですが、青く澄んだ空や、夕焼けのきれいな空を見ると秋も悪くないと感じますね。

10 月は、台風 19 号が東日本各地に甚大な被害をもたらしました。その影響で、大変残念ではございましたが、はなみずき祭りも中止せざるを得ない事態になりました。また、皆様の安全を考えデイサービスも一日閉所とさせていただきました。皆様には大変ご迷惑をおかけいたし申し訳ございませんでしたが、被害なく過ごせたことに安堵いたしております。

体調を崩さぬよう 11 月もお元気でお過ごしください。

はなみずき祭りの展示の様子

利用者のみなさんは、はなみずき祭りに展示する書道、美術、手芸の作品を一年の集大成として作ってきました　10/12(土)のお祭りは中止になりましたが、作品は翌 1 週間、皆様にご覧いただけるように展示を続けました。それぞれの力作に“素敵ね！”とか、”私も作ってみたい”などと感嘆の声が聞かれました。

バザーでご尽力いただいた、美術班、手芸班のボランティアの皆様ありがとうございました。

手芸作品

書道作品

美術作品

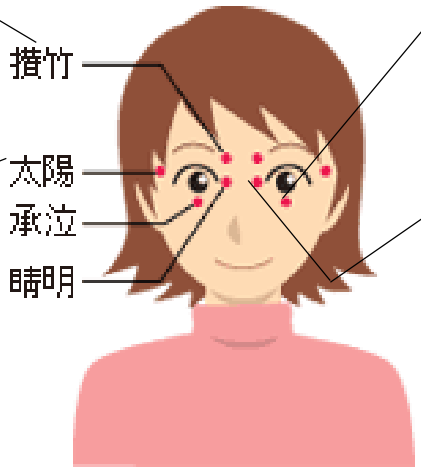
バザーの様子

＜ちょっといい話・・・今すぐできる疲れ目ケア＞

目が疲れたと感じたときは、休ませてあげることが一番ですが短時間でリフレッシュしたい場合は、ツボ押しがおすすめです。自彊術でも行っているツボです。

・攢竹（さんちく）
眉毛の内側の端の部分にあるくぼみです、。左右の親指の腹などで上に向かって押し上げるように刺激します。目の疲れやドライアイに効果があります。

・太陽（たいよう）
こめかみ辺りのくぼみのツボです。指の腹でグルグル押してください。頭痛にも効果があります。



・承泣（しょうきゅう）
目の下の骨の中央にあるツボです。あらゆる眼精疲労に効果がるといわれています。

・睛明(せいめい)
目頭のすぐ内側にあるツボです。目を閉じて、眼球を押さえつけないように注意しながら刺激します。

～新入職員のお知らせ～

藤村　恭子さん

金木犀の香るこの 10 月に、北町高齢者センターの一員となりました。よろしくお願いいたします。これから利用者の皆様と同じ時間を過ごせることをとても楽しみにしております。どんどんお声をかけていただけたら嬉しいです。

スタッフコラム・・・　大島　信喜ドライバー

私は、朝利用者の方をお迎えに行く時、雲一つ無い秋空のような心で迎えに行きます。100 歳を超える高齢の元気な姿を拝見すると、とても嬉しいです。

季節は秋ですが、1 つ戻って夏の事、スイカのデザインについて考えてみました。今年は１０個買って７個を私が食べました。12～14 kgある大玉スイカを切るのは私の仕事です。家にある包丁で真二つに切るのは難しいですが、縦のギザギザのラインに沿って切ったところ、綺麗に真二つに切ることが出来ました。これはきっと神様が、スイカを上手く切るためにデザインしたものだと思います。

次回は　ドライバー　青本　雅子さんです。

11 月 11 日(月)～15 日(金)
木曽路（善福寺店）外食会を企画いたします。<u>参加にはお申し込みが必要です。</u>
詳細は、別途配布するお知らせをご覧下さい。

11 月 4 日(月)文化の日振替休日、11 月 23 日(土)勤労感謝の日は、
申し訳ありませんがセンターはお休みさせていただきます。

11月プログラム

※プログラムは都合により変更になることがございます。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					健康チェック （川田先生）	自彊術
					手芸 福の会	
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	文化の日 振替休日 センターは お休みです	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック （川田先生）	自彊術
		書道 福の会	音楽 すずかけの会	美術 福の会	手芸 福の会	
10	11	12	13	14	15	16
	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 紙芝居	健康チェック 体操・音楽	健康チェック （川田先生）	自彊術
	ラフターヨガ	書道 福の会	音楽 （小澤先生）	美術 福の会	手芸 福の会	
17	18	19	20	21	22	23
	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 音楽(山田先生)	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック （川田先生）	勤労感謝の日 センターは お休みです
	軽体操	書道 福の会	音楽 （廣瀬先生）	美術 福の会	手芸 福の会	
24	25	26	27	28	29	30
	健康チェック （川田先生）	健康チェック 体操・音楽	健康チェック 体操	健康チェック 音楽(宇川先生)	健康チェック 音楽(長谷川先生)	自彊術
	軽体操	書道 福の会	音楽 （水樹さん）	美術 福の会	手芸 福の会	

★ プログラム材料費 （書道、美術、手芸)は利用料と合わせて口座引き落としになります。
★ 手芸では、センター在庫の毛糸を使いますが、ご持参されても結構です。
★ 通常プログラムのほかに、少人数プログラム「福の会」（歌、ゲーム、散歩など)も実施しています。
★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間　9:20 ～ 16:35 （月～金）
　　10:00 ～ 13:15 （土）

◎ 内容　9:30 ～ 12:00 健康チェック・午前プログラム
　　12:00 ～ 13:00 昼食
　　13:30 ～ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので
お気軽にご連絡ください

北町高齢者センター
0422－54－5300