

2023

2月

清開 きらく荘 だより

おおむね60歳以上の方ならどなたでも
無料でご利用いただける施設です
【開館/午前9:00 閉館/午後4:00】



令和5年2月1日発行

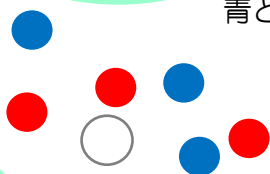
★ ニュースポーツ月間 ★

ニュースポーツは、20世紀後半以降に新しく考案されたスポーツで、年齢や体力にかかわらず誰もが楽しめるスポーツとして近年注目されています。運動不足解消やレクリエーションの一環として楽しみませんか？

★ポッチャ交流会★

2/24金曜 9:30

参加者募集！
希望者は
事務所まで



パラリンピックで
知った方も多いのでは？
青と赤のそれぞれの持ち球を投げ、
目標球に近づけた方が勝つ
シンプルなスポーツです。
まずは皆さんで
体験してみませんか？

★ソフトアーチェリー体験会★

2/8水曜 13:00~14:00



楽しみながら体力の
低下予防に！
特に背筋力アップになります。
また、大脳・前頭葉の興奮を
促し、認知症予防・老化の防
止にもなります。

★ローズウィンドウ★

2/4土曜 13:30

色のついた薄紙を切り抜いて
重ね合わせ、色が作られます。
光にかざすとステンドグラスの
ようになりとても綺麗です。
同じデザインでも、選ぶ色によっ
て違ってきます♪

事前申し込みが
必要です
希望者は事務所まで
定員8名

★総合防災訓練★

2/14火曜 午後より

津波を想定しての
訓練となります。



皆さまのご協力を
お願いいたします

魔法で最高の
ハッピーを!!

★きらくシアター★

2/20月曜 13:30

「メリー・ポピンズ リターンズ」

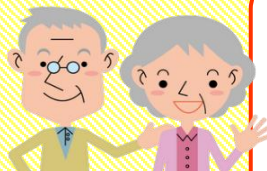
ミステリアスで美しい魔法使いのメリー・ポピンズが、母を亡くし家を失う大ピンチに陥った家族のもとに風に乗って舞い降りた。エレガントでマナーに厳しい彼女の“上から目線”の言動と、美しくも型破りな魔法が起こす奇跡の力で、家族は再び希望を取り戻す。

★お知らせ★

- ① 日程に注意してください
2/22水曜の「フォークソングの会」は、午前10:30からとなります。
- ② でん伝体操 時間変更について
2月より、2部門に分かれます
でん伝体操 13:30~14:30
ボディメンテ（ストレッチ等） 14:40~15:30

各種相談 随時受け付けております

最近変わったことはありませんか？
生活面や健康面で不安があったり、どうすれば
良いか悩んだ時は、遠慮なくお声かけください。



来館者の皆様へ

感染拡大をみんなで防ぎましょう！
来館前の検温 とマスクの着用を
お願いいたします。
(不織布マスクを推奨しています)

今月のおすすめ食材

胃腸の働きを助ける大根！

大根はカロリーと糖質が低く、食物繊維も豊富。ビタミンCによる美肌効果や、カリウムによるむくみ解消作用などもあります。豊富な栄養素を含んでいますが、食べ方によっては摂取できる栄養素が変わってきます。究極、大根に含まれる栄養を効率よくとりたい時は、大根おろしやサラダで食べるのがおすすめです。大根葉も捨てずに食べましょう！

裏面に一行レシピ公開

静岡市清水老人憩の家 清開きらく荘
〒424-0924 静岡市清水区清開2丁目1-1
TEL:054-334-1241 FAX:054-376-5869
URL: <http://www.roukyou.gr.jp/ss/ikoi>

指定管理者 特定非営利活動法人ワーカーズコープ



令和 5年 2月 清開きらく荘利用計画

(コロナ感染状況及び利用計画予定のため、変更になる場合があります)

		1 階				2 階		館外	
日	曜日	ふれあいルーム		会議室	和室	カラオケ ルーム	トレーニングルーム		
		AM	PM				AM	PM	
1	水	びちびち会 オカリナ教室	年金カラオケ				卓球すみれ	水仙	上力町 ポールウォーキング
2	木	ラジオ体操 G&B	でん伝体操 ボディメンテ		編み物教室		木友会	いろは みかんクラブ	
3	金	ラジオ体操 松美会♪	でん伝体操 ボディメンテ				サザンクロス	なでしこ	ポールウォーキング AMハードコース
4	土	ラジオ体操 不二見地区	でん伝体操 ボディメンテ		地区囲碁クラブ ローズウィンドウ			不二見輪投げ 年金輪投げ	
5	日	ラジオ体操 しゃくなげの会	八千代会♪				きらり	あじさいクラブ	
6	月	休館日  大根のサイコロステーキ:大根をサイコロ状に切り片栗粉をまぶす。フライパンにごま油を入れ熱し、大根の全体に焼き色をつけ酒を加え蓋をして弱火で5分程蒸し焼きにする。醤油大1/2,味醂・砂糖・酢小1,すりおろしにんにく少々を絡めて黒コンショウをかける。							
7	火	レクリエーション ダンス	でん伝体操 ボディメンテ		木友会 りんどう		3B体操	きらら	
8	水	びちびち会	アーチェリー体験会 さわやか体操ゆったり	清水 会長会			シニアヨガ	さわやか体操ハード	
9	木	ラジオ体操 和会	でん伝体操 ボディメンテ		木友会		スローエアロビ	緑が丘卓球	ポールウォーキング PM若葉コース
10	金	ラジオ体操 あじさい	でん伝体操 ボディメンテ				警友会	清水輪投げ	ポールウォーキング AMハードコース
11	土	休館日  揚げ出し大根:5cm幅の大根2個を縦半分に切り、レンジ600Wで6分加熱する。片栗粉をまぶし油でカリッと揚げる。ポウルにだし150cc,醤油・味醂大1,塩少々を入れ、ラップをかけてレンジ600Wで2分加熱する。(13日へ)							
12	日	ラジオ体操 清水地区♪	ひまわり				22芽育	愛好会	
13	月	休館日 水溶き片栗粉を入れ混ぜ合わせて、さらにレンジ600Wで1分加熱。大根にポウルの汁をかけて、お好みで小口ネギ,しょうがを添えて召し上げ。 							
14	火	不二見会長会	でん伝体操 ボディメンテ		木友会 りんどう		フォックス	ルート99	美濃輪・八千代ポール pm:防災訓練
15	水	びちびち会 なかよし	きらく笑学校		色いろ俱樂部		卓球すみれ	水仙	上力町 ポールウォーキング
16	木	ラジオ体操 編み物教室	でん伝体操 ボディメンテ		木友会 将棋会		あじさいクラブ	いろは みかんクラブ	
17	金	ラジオ体操 さくら会♪	でん伝体操 ボディメンテ		色いろ俱樂部		サザンクロス	なでしこ	ポールウォーキング AMハードコース
18	土	ラジオ体操 年金不二見	でん伝体操 ボディメンテ		地区囲碁クラブ			原一卓球	
19	日	休館日  牛乳でべったら漬け風:大根半分は5mm幅のいちょう切り。ポウルに大根,砂糖100g,牛乳30cc,酢30cc,塩20g,赤唐辛子1本を入れてよく混ぜる。ラップをかけて冷蔵庫で1~2時間ほどおき味をなじませる。							
20	月	カラオケ同好会	きらくシアター	絵手紙				きらら	
21	火	レクリエーション ダンス	でん伝体操 ボディメンテ		木友会 りんどう		3B体操	不二見輪投げ 年金輪投げ	
22	水	フォークソングの会		将棋会			シニアヨガ	呼吸法と初心者ヨガ	
23	木	休館日  大根のピリ辛漬け:大根1/3本は1cm角の拍子切りにする。塩少々を振って5分置き,水けを絞る。ポウルにコチュジャン大2酢大1,砂糖・だしの素・ごま油小1,すりおろしにんにく小1/2,塩少々と大根を合わせる。冷蔵庫で半日~1日漬け込む。							
24	金	ポッチャ交流会	でん伝体操 ボディメンテ					清水輪投げ	
25	土	ラジオ体操 羽衣会♪	でん伝体操 ボディメンテ	ちぎり絵	地区囲碁		フレンズ	不二見輪投げ	*2階和室午前 地区囲碁
26	日	清水地区♪	清水地区♪	相談日			22芽育	愛好会	
27	月	休館日  大根葉のふりかけ:大根葉は5mm幅に切り,フライパンにごま油をひき炒め,しんなりしたら,しらす干しを加えさらに炒める。しらす干しがカリカリになったら,めんつゆ・ごま油・みりん大1,鰹節・白ごま適量を加え炒める。							
28	火	不二見地区	でん伝体操 ボディメンテ		木友会 りんどう		フォックス	ルート99	