

2022

5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



令和4年5月1日発行

## 第1回 4館合同 ポールウォーキング交流会



★参加希望の方は事務所まで  
お申込みください

日時：5/14（土）9:30～11:45

場所：船越堤公園

※雨天中止

爽やかな新緑の季節ですね  
普段とはひと味違う  
ポールウォーキングを  
楽しみましょう♪



## 令和4年度 新期教室 メンバー募集

まだ間に合う！  
若干名 メンバー募集します

楽しいことに挑戦♪

- 月曜開館日 ●月曜ポールウォーキング  
午前9:30
- 押絵教室（和布を貼ったパーツで作品作り）  
午前9:30
- ねんどと民話（ねんどで紙芝居制作）  
午後1:30
- 水曜（第2,4）●シニアヨガ  
午前11:15
- 木曜（第2）●スローエアロビ  
午前10:30



きらく笑学校  
令和4年度 入学式  
5/18（水）13:30～  
「音楽の時間」  
和太鼓の音が心地良い♪  
リズムで脳トレ

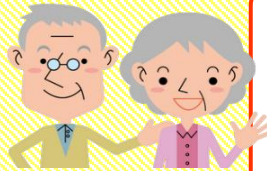
### きらくシアター

「カツベン!!」  
5/7（土）10:00

映画に喋りを乗せて観客を沸かせた  
活動弁士にスポットをあて、コミカルで人情味あふれる作品

### 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

やっぱりすごいサバ缶！  
サバ缶に含まれているDHAやEPAなどのオメガ3脂肪酸は、  
記憶力の向上などの効果が期待でき、また、血中の中性脂肪  
や血糖値も下げる効果がある点からも、健康やダイエットの  
強い味方になってくれる。  
ただ、一度食べたからすぐに効果が出るものではないため、  
上手に食事に取り入れて食べ続けることが重要。

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 4年 5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	ヘルストロン	トレーニングルーム		
		AM	PM				AM	PM	
1	日	ラジオ体操 不二見①	ひまわり			○			
2	月	 サバ缶（みそ煮）超簡単サバカレー： 耐熱ポウルにサバ缶1個、カットトマト缶1個、市販のカレールー（8個入りサイズ） 3個を入れ500Wのレンジで5分加熱、軽く混ぜたら できあがり♪♪♪ （通常のカレーにも肉の代わりにどうぞ）							
3	火	休館日							
4	水								
5	木								
6	金	ラジオ体操 松美会	でん伝体操 			○	サザンクロス	なでしこ	
7	土	ラジオ体操 きらくシアター	でん伝体操 	地区囲碁クラブ		○	フレンズ	不二見輪投げ 年金輪投げ	
8	日	ラジオ体操 不二見②	八千代会			○	22芽育	愛好会	
9	月	休館日  サバ（水煮缶）のみぞれ煮：大根5cmをおろし、ざるに上げて水けをきる。フライパンに水150ml、しょうゆ大2、みりん大1.5 砂糖大1、和風だし小1を入れ、煮立ったらサバ缶を入れて5分ほど煮る。大根おろしと和える。							
10	火	レクリエーション ダンス	でん伝体操 	木友会		○	130会	PPクラブ	
11	水	ぴちぴち会 なかよし	不二見年金	清水 会長会		○	シニアヨガ	さわやか体操 ハード・ゆったり	美濃輪・八千代町 出張ポールウォーキング
12	木	ラジオ体操 不二見③	でん伝体操 	木友会 将棋会		○	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
13	金	ラジオ体操 あじさい	でん伝体操 	幸町会		○	警友会	清水輪投げ	ポールウォーキング AMハードコース
14	土	ラジオ体操 さくら会	でん伝体操 	新聞 ちぎり絵		○	地区囲碁クラブ	原一・ルート99	4館合同ポール ウォーキング
15	日	休館日  サバ（みそ煮館）のマヨ和え：きゅうり・玉ねぎをスライスし、サバ缶とマヨネーズ大2、おろし生姜小1/2と和える。 最後に大葉をちらす。							
16	月	押絵教室	和会	粘土紙芝居			130会	きらら	ポールウォーキング 月曜会
17	火	不二見会長会	でん伝体操 	りんどう		○	木友会	不二見輪投げ 年金輪投げ	
18	水	ぴちぴち会 年金カラオケ	きらく笑学校	色いろ倶楽部		○	卓球すみれ	水仙	上力町 出張ポールウォーキング
19	木	ラジオ体操 不二見①	でん伝体操 	編み物教室		○	あじさいクラブ	いろは みかんクラブ	
20	金	ラジオ体操 笑ってヨガニ	でん伝体操 	色いろ倶楽部		○	警友会	なでしこ	
21	土	ラジオ体操 羽衣会	でん伝体操 	地区囲碁クラブ		○	フレンズ	原一・ルート99	
22	日	ラジオ体操 不二見②				○	22芽育	愛好会	
23	月	休館日  サバ（水煮缶）の南蛮漬け：人参・ピーマン・玉ねぎ適量を細切りにし、600Wで1分レンジ。 サバ缶の汁にしょうゆ大1、砂糖小2、酢大2、温めた野菜とサバを混ぜ合わせる。							
24	火	レクリエーション ダンス	でん伝体操 			○	木友会	PPクラブ	宮加三 出張ポールウォーキング
25	水	ぴちぴち会 原一二三会	フォークソングの会			○	シニアヨガ		
26	木	ラジオ体操	でん伝体操 	木友会		○	あじさいクラブ	緑が丘卓球	ポールウォーキング PM若葉コース
27	金	ラジオ体操 同好会	でん伝体操 			○	サザンクロス	清水輪投げ	ポールウォーキング AMハードコース
28	土	ラジオ体操 清水SC	でん伝体操 	新聞 ちぎり絵		○	地区囲碁クラブ	不二見輪投げ	
29	日	ラジオ体操 不二見③	ちどり足	相談日		○			
30	月	休館日  サバ（水煮缶）のポテトサラダ：サバ缶の水けをきる。ジャガイモ3個を1口大に切り、耐熱皿に入れ600Wで4分レンジ。 イモをつぶし、薄切りした玉ねぎとサバを混ぜ、マヨネーズ大2、粒マスタード大1、塩コショウで味を調える。							
31	火	スカットサークル	でん伝体操 			○	木友会	きらら	