

# 駿海の郷だより 4月

## 由比交流センター

すっかり春ですね・・・  
外に出てみませんか？色々な発見がありますよ！

【発行・指定管理者】  
労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団  
静岡駿河地域福祉事業所  
静岡市由比交流センター  
〒421-3104 静岡市清水区由比北田450  
☎ (054) 376-0435 FAX (054) 376-0528  
メールアドレス ss-yuikouryuu@roukyou.gr.jp  
URL <http://www.roukyou.gr.jp/ss/yui/>

日	月	火	水	木	金	土
						1  ニュースポーツ 午前 輪投げ 午後
2  輪投げの日	3  でん伝体操 (座位 立位) チュアルタスク体操 体組成測定と 栄養相談 マジック	4  でん伝体操 (入山 座位) リズム開講式	5  でん伝体操 (立位) ゆいまだむ～ず	6  でん伝体操 (座位 入山) 地区老役員会 結びフレッシュ	7  でん伝体操 (立位) ポンボンガールズ コグニサイズ エコクラフト テーブルゲーム	8  囲碁同好会
9  映画鑑賞会	10  でん伝体操 (座位 立位) 育児相談	11  でん伝体操 (入山 座位) リズム ストレッチ	12  でん伝体操 (立位) 入山総会	13  でん伝体操 (座位 入山) ゆい輪投げクラブ シニアヨガ	14  でん伝体操 (立位) 由比総会 体幹トレーニング エコクラフト	15  ニュースポーツ 午前 輪投げ 午後
16  休館日	17  でん伝体操 (座位 立位) 笑いヨガ マジック	18  でん伝体操 (入山 座位) 行政相談	19  でん伝体操 (立位) 今宿総会 ゆいまだむ～ず	20  でん伝体操 (座位 入山) 結びフレッシュ	21  でん伝体操 (立位) 町屋原総会 ポンボンガールズ コグニサイズ エコクラフト	22  囲碁同好会
23  輪投げの日	24  でん伝体操 (座位 立位) シニアヨガ	25  でん伝体操 (入山 座位) 健康講座	26  でん伝体操 (立位) 北田総会	27  でん伝体操 (座位 入山) ゆい輪投げクラブ 結びフレッシュ	28  でん伝体操 (立位) 体幹トレーニング エコクラフト	29  休館日
30  ニュースポーツ 午前 輪投げ 午後	<p><b>各種相談</b> <b>随時受付ております！</b> コロナ禍が続いております。生活の中で色々な悩みがあるかと思ひます。悩み事 話したいことがあれば気軽にお声掛けください。</p>					

\*毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。

## デュアルタスク体操

デュアルタスクとは、2つ以上のことを、同時に行うことです。(テレビを観ながら洗濯物をたたむ・)(誰かと会話しながら歩く。)などです。

「ながら動作」は無意識に、認知機能を働かせています。デュアルタスクを行うことで、脳を活性化させることができます。

挑戦してみましょう!!

**日時: 4月3日(月) 10:30~** 講師: 井柳和恵先生(白扇閣)

**場所: 3F大広間**



## 健康講座 やさしい認知症予防講座 認知症介護についての基本

認知症について学んでみませんか?  
認知症について・・・5回シリーズで、  
講座を開催します。

ぜひ 参加してみてください。



**日時: 4月25日(火) 10:00~**

講師: 山田英和介護長(白扇閣)

**場所: 3F大広間**

## テーブルゲーム

テーブルゲーム…トランプ  
カルタ 色々あります。  
4月は、ババ抜きをやります。  
認知症予防に最適です。

ぜひ 挑戦してみましょう!!

**日時: 4月7日(金) 10:30~**

**場所: 3F 大広間**



## 映画鑑賞会

### 嘘八百 京町ロワイヤル

幻のお宝をめぐり、中井貴一と佐々木蔵之介  
扮する古物商と陶芸家が、だましあい  
の大騒動を繰り広げる第2作。中井貴一と

佐々木蔵之介のダブル主演

**日時: 4月9日(日) 10:00~**

**場所: 2Fふれあい会議室**



**コグニサイズ 7日、21日(金)  
13:30**

**シニアヨガ  
13日(木) 24日(月) 10:30**

**笑いヨガ 17日(月) 10:30**

⇒教室・講座のお申込み・お問い合わせは由比交流センター事務所まで (☎376-0435)

## 編集後記

たけのこのお話・・・春が旬の食材の代名詞ともいわれるのが、たけのこです。  
たけのこは、竹の地下茎から出てくる若い芽のこと。とれたては生で食べられることも  
ありますが、基本的には、アクが強いので糠や唐辛子を入れて下茹でをします。  
不溶性食物繊維であるセルロースが豊富で、腸を刺激して排便をスムーズにするほか、  
水分と一緒に体に不要な物を吸着して排出します。香りが良く、シャキッとした  
歯ごたえが楽しめるたけのこは、うま味成分もたっぷり、お吸い物、炊き込みご飯に  
入れて、春限定のおいしさを楽しんでみてください。

