


























駿海の郷だより 1月

由比交流センター

新年明けましておめでとうございます。昨年は色々お世話になりました。本年も職員一同力を合わせ、頑張りますので、よろしくお願ひいたします。

【発行・指定管理者】
 特定非営利活動法人ワークスコープ
 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 	2 休館日	3 	4 	5 でん伝体操 (座位 入山) 地区老役員会	6  でん伝体操(立位) 年金カラオケ 新年ハバ抜き大会 椅子トレーニング エコクラフト 町屋原新年会	7  スカットボール 午前 輪投げ 午後 己書
8  映画上映会 輪投げ 午後	9 休館日	10  でん伝体操 (入山 座位) リズム新年会	11  でん伝体操 (立位) ゆいまだむ〜ず 入山新年会	12 でん伝体操 (座位 入山) シニアヨガ ゆい輪投げ クラブ	13  でん伝体操(立位) 体幹トレーニング エコクラフト 由比新年会 介護予防講座 (社会福祉協議会)	14  囲碁同好会 輪投げ 午後
15 休館日	16  でん伝体操(座位・立位) 音楽の時間 カラオケ体操 笑いヨガ マジック 育児相談 (清水健康支援課)	17  でん伝体操 (入山 座位) 骨盤力アップ教室 リズムストレッチ	18  でん伝体操 (立位) 今宵新年会 ゆいまだむ〜ず ケアマネジャー 民生委員研修会 行政相談	19 でん伝体操 (座位 入山) 結びフレッシュ 介護予防講座 (社会福祉協議会)	20  でん伝体操 (立位) 椅子トレーニング エコクラフト 北田新年会	21  カラオケ体操 午前 輪投げ 午後
22  映画上映会 午前 輪投げ 午後	23  でん伝体操 (座位 立位) シニアヨガ 体組成計と 栄養相談 スマホ相談会	24  でん伝体操 (入山 座位) コグニサイズ	25  でん伝体操 (立位) 気軽に エクササイズ	26 でん伝体操 (座位 入山) ゆい輪投げ クラブ 結びフレッシュ	27  年金臨時総会 でん伝体操(立位) 体幹トレーニング エコクラフト 介護予防講座 (社会福祉協議会)	28  囲碁同好会
29  豆まき	30  でん伝体操 (座位・立位)	31  でん伝体操 (入山 座位) 健康講座				

*毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。

各種相談

随時受付ております！

*今もコロナ禍が続いております。制限を強いられた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。



お知らせとお願い

新型コロナの影響により、予定が変更になる場合があります。来館の際には、ご自宅で検温をしてからマスク着用のうえお越しください。ご理解とご協力をお願いいたします。



1/29 豆まき



日時：1月29日(日)
10:00～豆まき
10:30～お楽しみ
無病息災を祈って豆まきを行います。



カラオケ体操 16日(月)14:30
21日(土)10:00
コグニサイズ 24日(火)13:30
音楽の時間 16日(月)13:30
シニアヨガ
12日(木)23日(月)10:30
骨盤力アップ教室
17日(火)13:30
笑いヨガ 16日(月) 10:30



1/6 新年 ババ抜き大会



運試し!! ババ抜き大会を開催します。ぜひふるって参加してください。
日時：1月6日(金) 10:00
場所：大広間

映画上映会 アンコール

医師 中村哲の仕事・働くということ
中村先生が亡くなって2年 先生は私たちに何を伝えてきたのか?
日時：1月22日(日)10:00～
場所：2Fふれあい会議室

1/31 健康講座

やさしい認知症予防講座

今年度最後の、認知症予防講座です。今回は、**認知症予防に効果的なデュアルタスク体操**です。2つのことを同時に行うことをデュアルタスクといいます。足踏みしながら、計算したりします。ぜひ 挑戦してみましよう!



日時：1月31日(火)
10:00
場所：大広間



1/8 しあわせのパン

映画上映会

原田知世と大泉洋が主演。北海道・洞爺湖のほとりの小さな町・月浦を舞台に パンカフェを営む夫婦と、店を訪れる人々の人生を四季の移ろいととも描いた、ハートウォーミングドラマ

日時：1月8日(日)10:00 場所：2Fふれあい会議室



編集後記

初詣・・・初詣はそもそも、自分たちの住んでいる地域の氏神さまにお参りするものだったが、江戸や大阪などの都市が発達すると、その年の年神さま「恵方」の方向にある寺社にお参りする流行が生まれたそうです。恵方は、毎年変わるので、「今年は〇〇の神社へお参りしよう」などと、毎年違う寺社にお参りしたとか。これを「恵方参り」といいます。初詣をすませたら、なにはともあれおみくじ。おみくじは、「くじ」をとても丁寧に呼んだ言葉です。吉がでて凶がでて、そこはご神意のあらわれ。書いてある内容からご神意を感じ取って、その後の生活の指針として役立てていくのが本来の姿なのだから。境内の木の枝などに結んで帰るのもいいのですが、持って帰るときどき読み返すのも良いとされています。