

駿海の郷だより 2月 由比交流センター

由比交流センターは、年齢を問わざどなたでもご利用いただけます。

梅の蕾がほころび始めて 春の訪れが待ち遠しいですね！

【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
11館 ホームページ共通URL
www.fukushi-center.org

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
スカットボール 午前 輪投げ 午後	でん伝体操 (座位 立位) 健康講座 マジック 輪投げ	でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操	でん伝体操 (立位) ゆいまだむ～ず 輪投げ	でん伝体操 (座位 入山) 地区老役員会	でん伝体操 (立位) エコクラフト教室 ボンボンガールズ カラオケ愛好会 社会福祉協議会 入山 輪投げ	世代間 交流の日 椅子取りゲーム 輪投げ 午後
8	9	10	11	12	13	14
世代間交流の日 図工の時間 スカットボール 午後	でん伝体操 (座位 立位) 育児相談 輪投げ	でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操 リズムストレッチ	休館日 (建国記念日)	でん伝体操 (座位 入山) シニアヨガ ゆい輪投げ クラブ	でん伝体操 (立位) 太極拳 エコクラフト サークル 由比 輮投げ	レツツ 脳トレ 囲碁同好会
15	16	17	18	19	20	21
休館日	でん伝体操 (座位 立位) 栄養相談 盆踊り 輪投げ	でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操 ふれあいまーじょん	でん伝体操 (立位) ゆいまだむ～ず 今宿 輪投げ 行政相談	でん伝体操 (座位 入山) スカットボール 午後	でん伝体操 (立位) ボンボンガールズ エコクラフト 教室 北田 輮投げ	日赤 スカット ボール 大会
22	23	24	25	26	27	28
紙飛行機 飛ばしてみよう 輪投げ 午後	休館日 (天皇誕生日)	でん伝体操 (入山 座位) 音楽の時間 唄声喫茶 カラオケ体操 ふれあいまーじょん	でん伝体操 (立位) 楽器の時間 由比 輪投げ	でん伝体操 (入山 座位) ゆい輪投げ クラブ カラオケ愛好会	でん伝体操 (立位) 太極拳 エコクラフト サークル 入山 輮投げ	囲碁同好会 己書



今年の恵方は
「南南東」！



*毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。

ようこそ相談 随時受付てあります！

生活の中で色々な悩みがあるかと思います。悩み事や話してみたいことがあれば、職員と気軽にお話ししましょう！気軽に声掛けください。



世代間交流の日

椅子取りゲーム大会

昔懐かしい椅子取りゲームやりませんか？
子供たちにとっては、椅子取りゲームって何？
年代問わず楽しく椅子取りゲームやりましょう！！
【日 時】2月7日(土) 10:00から

午後は、輪投げを楽しみましょう！



団工の時間

そろそろ春ですね、春にちなんだ壁画を作成します。
【日 時】2月8日(日) 10:00から

午後は、スカットボールを楽しみましょう！



紙飛行機飛ばしてみよう！

紙飛行機とばしてみよう！！
どれくらい飛ぶかな？新聞紙 広告の紙 折り紙いろんな紙で紙飛行機を作って飛ばしてみよう！！
【日 時】2月22日(日) 10:00から

午後は、輪投げを楽しみましょう！



今月の教室など

健康講座 お腹元気力

腸内環境は「細菌のバランス」できます。ビフィズス菌を増やす食活についてお話しします。



【日 時】2月2日(月) 10:30から

【協 力】中央ヤクルト販売

栄養相談

体組成計で測って結果をもとに栄養士さんが栄養指導をしてくださいます。この機会にご自分の栄養について相談してみませんか？



【日 時】2月16日(月)9:30から

【協 力】雪印ビーンスターク(株)

レッツ脳トレ

プリントで脳を活性化させましょう！ぬりえ.間違いさがし等をやります。みんなで、問題を解いていきましょう！



由比交流センターの教室・講座は年齢に関係なくどなたでも参加できます。



⇒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

昔の暦では、立春が1年の始まりと考えられていました。立春前日の節分は1年を締めくくる日とされ、新年に向けて無病息災を願ったのです。節分は、中国からきた【追儺】と呼ばれる儀式が由来とされており、その追儺が平安時代の宮中行事となつて毎年大晦日に儀式が行われるようになりました。追儺が民間にも広まり、鬼の形でわかりやすく病気や災難を表現し翌年を穏やかに過ごすための豆まきをするようになったようです。太い巻き寿司をその年の恵方を向いて食べることができます。好きな食材で手作りしてみるのも楽しいでしょう。定番の刺身以外にも、とんかつや焼き肉などの肉料理を細く切ったり、レタスや豆などでサラダを作つたりするのもおすすめです。

