

# 駿海の郷だより 10月

## 由比交流センター

涼しくなって山が色づき始める頃です。これからの季節、夏の疲れをとって、美味しいものを食べにどこかへ出かけたいものですね(^^)

【発行・指定管理者】  
 労働者協同組合ワークスコープ・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](http://www.fukushi-center.org)

日	月	火	水	木	金	土
		1 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操	2 🔥 でん伝体操 (立位) ゆいまだむ〜す 骨盤底筋体操& ちゃきちゃき体操 輪投げ	3 でん伝体操 (座位 入山) 味噌作り 地区老役員会	4 🔥 でん伝体操 (立位) 入山集い エコクラフト教室 ボンボンガールズ 輪投げ	5 🔥 レッツ脳トシ ポッチャ 午後
	6 🔥 ①映画鑑賞会 輪投げ 午後	7 🔥 でん伝体操 (座位 立位) きよみの里講座 マジック 輪投げ	8 🔥 でん伝体操 (入山 座位) リズムストレッチ レクリエーションで 脳トレ	9 🔥 でん伝体操 (立位) 骨盤底筋体操& ちゃきちゃき体操 輪投げ	10 でん伝体操 (座位 入山) シニアヨガ ゆい輪投げクラブ	11 🔥 でん伝体操 (立位) 体幹トレーニング エコクラフト サークル 今宿 輪投げ
13 🔥 ③映画鑑賞 会	14 休館日	15 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操	16 🔥 でん伝体操 (立位) ゆいまだむ〜す 骨盤底筋体操& ちゃきちゃき体操 カラオケ愛好会 輪投げ	17 でん伝体操 (座位 入山)	18 🔥 でん伝体操 (立位) エコクラフト教室 ボンボンガールズ 北田 輪投げ	19 🔥 レッツ脳トシ 輪投げ
20 休館日	21 🔥 でん伝体操 (座位 立位) マジック 育児相談 お灸教室 輪投げ	22 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 音楽の時間 コグニサイス	23 🔥 でん伝体操 (立位) 入山 輪投げ	24 でん伝体操 (座位 入山) ゆい輪投げクラブ	25 🔥 でん伝体操 (立位) 美術館へ行くこ 体幹トレーニング エコクラフト サークル 輪投げ	26 🔥 ④映画鑑賞 会 囲碁同好会 己書
27 🔥	28 🔥 でん伝体操 (座位 立位) シニアヨガ スマホ相談会 輪投げ	29 🔥 でん伝体操 (入山 座位) 唄声喫茶 カラオケ体操	30 🔥 でん伝体操 (立位) 由比 輪投げ	31 でん伝体操 (座位 入山) 茶話会		

\*毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。

**よろず相談 随時受付ておいま  
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、

**茶話会**  
 日頃なかなかお話ができないので  
 お話の時間を作りました。  
 職員と気軽にお話しましょう。  
**日時: 10月31日(木) 10:00**

### お灸教室

今年の猛暑で疲れた身体、お灸で癒してあげませんか？今回は自律神経です。

日時: 10月21日(月)  
10:30~



### 味噌作り

日時: 10月3日(木)  
10:00~

4.5kg 2,500円  
容器別途 300円  
9kg 5,000円  
容器別途 600円  
協力: 深澤商店

### 映画鑑賞会

今月は映画まつり

① 10月6日(日) ザ マジックアワー 三谷幸喜監督 主演佐藤 浩市 妻夫木聡

② 10月12日(土) 舟を編む  
2012年本屋大賞で第1位を獲得した三浦しをんの同名小説を映画化

③ 10月13日(日) 空飛ぶタイヤ  
テレビドラマ化された池井戸 潤の同名ベストセラー小説を、長瀬智也主演で映画化

④ 10月26日(土) おくいびと  
遺体を棺に納める[納棺師]という職業を通して、様々な死と向き合い人生をみつめる  
ヒューマンドラマ

いずれも 10:00~ 場所: 2Fふれあい会議室

### 静岡市美術館へ行こう!

芸術の秋です。美術館へ行ってみませんか？写真でめぐる100年のものがたいを観ます。バスで静岡市美術館へ行きます。

日時: 10月25日(金) 8:15 集合 観覧料900円  
定員10名先着



## 今月の 教室・講座



### レッツ脳トレ

今月は、ハロウィンのリースを作ります。小さな運動会も開催します。

日時: 10月5日、19日(土)  
10:00~

### きよみの里講座 インフルエンザにと コロナの感染予防 について

日時: 10月7日(月)  
10:30~

協力: きよみの里  
池田 看介 護長



## 編集後記



蒲焼きにフライ、梅煮、つみれハンバーグなど、多彩な顔を持つイワシ。低価格で手に入りやすい食材として、大変重宝されています。そして10月4日は「イワシの日」骨ごと潰してつみれ状にすれば、カルシウムをたっぷり摂取できます。またカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富なため、骨粗しょう症の予防に役立ちます。スポーツの秋、骨から丈夫に過ごしましょう!