

# 駿海の郷だより 11月

## 由比交流センター

【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<br>    |
| 2<br>    | 3<br>休館日                                                                                                                            | 4<br>    | 5<br>    | 6<br>    | 7<br>    | 8<br>    |
| ふれあい祭り                                                                                    |                                                                                                                                     | でん伝体操<br>(入山 座位)<br>唄声喫茶<br>カラオケ体操                                                        | でん伝体操<br>(立位)<br>ゆいまだむ〜ず<br>輪投げ                                                           | でん伝体操<br>(座位 入山)<br>地区老役員会                                                                | でん伝体操<br>(立位)<br>ポンボンガールズ<br>エコクラフト教室<br>カラオケ愛好会<br>輪投げ                                     | 囲碁同好会<br>ババ抜き大会                                                                             |
| 9<br>  | 10<br>                                           | 11<br> | 12<br> | 13<br> | 14<br> | 15<br> |
| スリッパとばし輪投げ 午後                                                                             | でん伝体操<br>(座位 立位)<br>育児相談<br>マジック<br>輪投げ                                                                                             | でん伝体操<br>(入山 座位)<br>唄声喫茶<br>カラオケ体操<br>リズムストレッチ                                            | でん伝体操<br>(立位)<br>楽器の時間<br>由比<br>介護予防講座<br>輪投げ                                             | でん伝体操<br>(座位 入山)<br>シニアヨガ<br>ゆい輪投げ<br>クラブ                                                 | でん伝体操<br>(立位)<br>聞こえの確認の会<br>入山<br>エコクラフトサークル<br>輪投げ                                        | レッツ<br>脳トレ<br>輪投げ<br>午後                                                                     |
| 16<br> | 17<br>                                           | 18<br> | 19<br> | 20<br> | 21<br> | 22<br> |
| 休館日                                                                                       | でん伝体操<br>(座位 立位)<br>盆踊り<br>輪投げ                                                                                                      | でん伝体操<br>(入山 座位)<br>唄声喫茶<br>カラオケ体操<br>太極拳 行政相談<br>ふれあいまーじゃん                               | でん伝体操<br>(立位)<br>ゆいまだむ〜ず<br>今宿<br>輪投げ                                                     | でん伝体操<br>(座位 入山)<br>栄養講座<br>カラオケ愛好会                                                       | でん伝体操<br>(立位)<br>ポンボンガールズ<br>エコクラフト教室<br>北田 輪投げ                                             | 囲碁同好会<br>己書                                                                                 |
| 23<br> | 24<br>                                           | 25<br> | 26<br> | 27<br> | 28<br> | 29<br> |
| 休館日                                                                                       | でん伝体操<br>(座位 立位)<br>スマホ相談会<br>輪投げ                                                                                                   | でん伝体操<br>(入山 座位)<br>音楽の時間<br>唄声喫茶<br>カラオケ体操<br>ふれあいまーじゃん                                  | でん伝体操<br>(立位)<br>楽器の時間<br>由比 輪投げ                                                          | でん伝体操<br>(座位 入山)<br>ゆい輪投げ<br>クラブ                                                          | でん伝体操 (立位)<br>骨盤底筋体操 &<br>コグニサイズ<br>エコクラフトサークル<br>地域包括支援センター<br>入山 輪投げ                      | レッツ<br>脳トレ                                                                                  |
| 30<br> | ＊毎週木曜日は清掃・消毒のため、お風呂はお休みです。                                                                                                          |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                             |                                                                                             |
| ボーリング大会 輪投げ 午後                                                                            | <div> <p><b>よろず相談 随時受付ております！</b></p> <p>生活の中で色々な悩みがあるかと思います。</p> <p>悩み事や話してみたいことがあれば、</p> <p>職員と気軽にお話ししましょう！気軽にお声掛けください。</p> </div> |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                             |                                                                                             |

11/8

## ババ抜き大会

日時: **11月8日(土)**  
**10:00**



ババ抜き・・・簡単なルールなので  
みんなで楽しむことができます。  
認知症予防にのもないます。  
楽しみましょう!

11/14

## 聞こえの確認の会

日時: **11月14日(金)**  
**10:00~13:00**



難聴・・・認知症発症の原因でも  
あります。  
この機会に難聴について正しく知り  
ご自分の聴こえを確認して  
みませんか?

11/2

## ふれあい祭り

ふれあい祭りのフースにシニアクラブが  
参加します。竹馬・こま・ゴム鉄砲等で  
楽しむことができます。  
3F交流センターでは、お灸のお試しが  
あります。この機会に身体を整えてみ  
ませんかぜひ 足を運んでみてください。



11/20

## フレイル予防のための 栄養講座

日時: **11月20日(木)**  
**10:00**



フレイル予防のための栄養講座  
です。  
この機会に栄養のことを勉強して  
みませんか?

教室等のお問合せ・  
お申込みは  
由比交流センターまで  
(☎376-0435)



11月

## レッツ脳トレ

**11月15日(土) 10:00** どちらも秋の作品を制作します。  
**11月29日(土) 10:00**

11/9

## スリッパ飛ばし!!

日時: **11月9日(日) 10:00**

幼少期にやったスリッパ飛ばし  
みんなでやってみませんか?



11/30

## ボーリング大会

日時: **11月30日(日) 10:00**

ちょっと違うボーリングです。  
みんなで、わいわいがやがや  
やってみませんか?



## 編集後記

七五三・・・七五三に欠かせないものといえば、千歳飴です。長い紅白の飴は、直径15ミリ 長さ1メートル以内と決められています。そして鶴や亀、松竹梅が描かれた袋に入れ【長寿】【健康】を願うものとして贈られます。

七五三のように、おめでたい日には、赤飯を食べますよね。古くから、赤色は邪気を払うとされ、赤米を蒸したものを神様にお供えしていました。この習慣が現在でもおめでたい日に食べるものとして根強く残り定着しました。