

# 元気でいきいき！しんまちだより

府中市では「住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくり」を実現するため、市内にお住まいの 65 歳以上の方を対象に介護予防事業を実施しております。しんまちだよりでは、新町・栄町で実施しております講座等の予定を掲載し、2ヶ月に一度発行しております。

## ☆講座の予定☆ 10・11月

### 必ずお読みください！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため以下の点について、ご協力をお願いします。

※3 密を緩和するため、すべての講座を申し込み制とし、人数を制限し、短い時間で開催します。

※申し込み多数の場合は抽選とし、当選者にのみご連絡します。特に記載のない講座は 10 日前までにお申し込みください。開催日の 1 週間前頃に当選の連絡をします。

※日程や内容を変更・中止する場合がございます。

※参加時はマスク(不織布)の着用と検温をお願いします。平熱+1℃ある場合はお休みください。

※体調が優れない時はお休みください。参加中に体調が悪いと判断された場合は職員の手配に従ってください。

※参加時は水分をお持ちください。

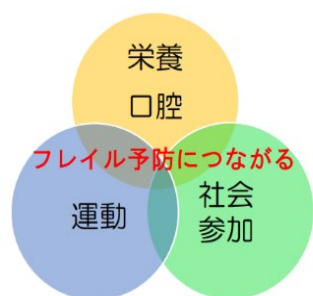


※申し込みは平日 10 時～17 時の間でお願いします。

日時	講座名	場所
10月6日(木) 11月10日(木) 午前 11:00～ 11:45	折り紙クラブ (9/6～受付 定員 10名) 2 連続講座になります 2 回とも参加出来る方のみお申し込みください	新町文化センター 2 階 大広間
10月7日(金) 午前 10:00～ 10:45	リズムで脳活 (9/7～受付 定員 15名) 講師：金子二三代氏 (音楽療法士)	新町文化センター 2 階 大広間
10月7日(金) 午後 3:00～ 3:45	脳トレ (9/7～受付 定員 8名) ※上履き・筆記用具をご持参ください	都営栄町 2 丁目 アパート集会室
10月12日(水) 午前 9:30～ 10:30	体力測定会 (9/12～受付) 定員：15 分毎に 2 名ずつ 合計 10 名 握力・片足立ち・5M 歩行など 5 項目 ※上履きをご持参ください	栄町体育館 2 階

※講師名の記載がない講座は包括支援センターしんまちの職員が行います。

# シニアクラブのご紹介



「社会参加」が閉ざされたコロナ禍では運動機能・認知機能・口腔機能の低下を感じる方が多くいました。府中市はその結果を受け、一時中止していた介護予防事業を再開しました。

シニアクラブでも活動を一時中止していましたが、現在は感染対策をしながら多くの活動を再開しています。再開後は会員数が減ったところもあります。

多くの方に地域の活動の場所を知っていただきたいので、今回はシニアクラブのご紹介をさせていただきます。

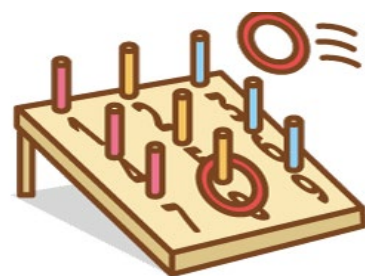
府中市には82のシニアクラブがあります（R4年4月1日現在）。ここでは新町地区の9クラブの会長さんに情報を頂きましたので、ご紹介します。

いつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らすために、この機会にぜひ体験参加しませんか？

お問い合わせは地域包括支援センターしんまちへお願いします。

お問い合わせは地域包括支援センターしんまちへお願いします。

お問い合わせは地域包括支援センターしんまちへお願いします。



クラブ名	主な活動内容・PRコメント・会員数	会員の主な居住地区
栄寿会	グランドゴルフ・民謡・コーラスなど。 誕生日会も行っています。 和気あいあいとした雰囲気です。栄町北公園で火・木曜日に活動していますので、気楽にお声かけ下さい。 平均年齢82歳。会員数34名。	栄町1丁目
栄和会	グランドゴルフ・輪投げ・カラオケ・ポッチャ。 誕生会（年2回）や友愛活動（高齢者の見守りなど）も行っています。 平均年齢83歳。今年度に入り新規会員4名を迎えて全員で53名です。	栄町2～3丁目 西原町

クラブ名	主な活動内容・PR コメント・会員数	会員の主な居住地区
寿会	バス旅行・誕生会。 麻雀・グランドゴルフ・輪投げ・ペタンク・カーレット（農工大）など。 皆さま各々に練習し、大会に随時参加・見学しております。会員は男性 14 名、女性 42 名。	新町 1～3 丁目 栄町 1 丁目
新町 すこやか会	グランドゴルフ・輪投げ・手の平バレー・麻雀・カラオケ・手芸・気功・太極拳など。 足腰痛いと言いながらも、多数のサークルに参加し、お互い協力し、楽しく明るく、友愛にも心をくばり活動しています。会員は男性 10 名、女性 47 名。男性会員が少ないので、入会お待ちしております。	新町 3 丁目 1 番地 都営住宅 他の地域
親友会	グランドゴルフ・輪投げ・ペタンク・コーラス・麻雀・カーレット（農工大）・舞踊・散策など。 各サークル定期的に実施しております。 会員は男性 11 名、女性 23 名。	天神町 1・2・4 丁目、新町 1・2 丁目、若松町・緑町の一部
高砂会	踊り・手芸・輪投げ・グランドゴルフ・コーラス等。 誕生会（年 6 回）・新年会や旅行（年 2～3 回）も行っています。（コロナ禍でお休みしている） コロナ対策でマスク・消毒スプレーを会員に配布。 会員は男性 22 名、女性 45 名。	新町、浅間町、若松町、白糸台、小金井市（一部）
鶴亀会	輪投げ（火曜・午前中）・カラオケ（月 1 回）・グランドゴルフ（金曜日）・麻雀（金曜日）。 会員は 50 名で男女半々くらいの割合です。	新町 1・2 丁目
天寿会	輪投げ・グランドゴルフは毎週。 健康体操・折り紙教室も行っています。 会員は 53 名、男女比 1：2 です。	新町 1・2 丁目 天神町 3 丁目
弥生会	第 1 月曜日…音楽部（カラオケ・コーラス） 第 2～4 月曜日…運動部（晴見町公園でグランドゴルフ・ペタンク・輪投げなど） 活動に興味のある方は是非お問合せください。 会員数は 50 名。	晴見町 3 丁目と その周辺

10月13日(木) 午前11:00~ 11:45	脳トレ(9/13~受付 定員10名) ※筆記用具をご持参ください	新町文化センター 2階 大広間
10月14日(金) 午前9:30~ 10:30	体力測定会(9/14~受付) 定員:15分毎に2名ずつ 合計10名 握力・片足立ち・5M歩行など5項目	新町文化センター 2階 大広間
①10月17日(月) ②10月24日(月) 午後2:00~ 3:30(②3:00)	みんチャレ(申し込み受付中 定員10名) 三日坊主防止アプリを使ってフレイル予防! スマホを持っておりLINEを使ったことがある方 2回とも参加が出来る方	新町文化センター 2階 大広間
10月27日(木) 午前11:00~ 11:45	疾患別運動療法 呼吸器疾患編 (9/27~受付 定員15名) 講師:いきいき訪問看護ステーション理学療法士	新町文化センター 2階 大広間
11月16日(水) 午前9:45~ 10:30	健康体操(10/17~受付 定員12名) 講師:牛久裕子氏(健康運動指導士) ※上履き・タオルをご持参ください	栄町体育館2階
11月18日(金) 午前10:00~ 10:45	なぞり書き(10/18~受付 定員10名) ※2B~4Bの鉛筆をお持ちの方はご持参ください	新町文化センター 2階 大広間
11月24日(木) 午前11:00~ 11:45	疾患別運動療法 脳血管疾患編 (10/24~受付 定員15名) 講師:いきいき訪問看護ステーション理学療法士	新町文化センター 2階 大広間
11月28日(月) 午後2:00~ 2:45	手芸クラブ(10/28~受付 定員6名)	地域包括しんまち

### 安原さんちの お料理コーナー

地域の方が教えてくれたレシピの紹介コーナーです!  
「玉ねぎとワカメの酢の物」

- ①玉ねぎは半分にし、繊維にそって薄切り、水にさらす。
- ②水でもどしたワカメを3~4cmにカット。
- ③【つぶした梅干し1米酢(大2) 塩・砂糖・しょうが汁少々】と①②を和える。

### 脳活コーナー

★正しいのはA?B?



- 問1 下世話                    A 世間で人々がよくする話      B 下品な話
- 問2 話が煮詰まる            A 話がまとまらず行き詰まる  
   B 十分に議論をして結論が出る
- 問3 役不足                    A 役目が本人には軽すぎる  
   B 役目が本人には重すぎる
- 問4 失笑                      A 呆れて笑ってしまう          B 思わず笑ってしまう
- 前号の答え    問1 C    問2 A    問3 A    問4 A

問い合わせ・申し込み

府中市地域包括支援センターしんまち 042-340-5060