

泉いきいきセンターだより

2021年2月号

仙台市泉中央老人福祉センター
 仙台市泉区七北田字菅間 38
 TEL/FAX 022(373)1285
 メール: izuminoie@utopia.ocn.ne.jp
 指定管理: 宮城県高齢者生活協同組合



～譲り合い・助け合い・励まし合い・言葉を交わし合い～

サポーター講座&節分祭

参加無料 先着20名まで

2月3日(水)

10:00~11:30 サポーター講座

地域でボランティア活動を実践している方々からの貴重なお話が聞けます。この機会にご参加ください。

11:30~12:00 節分祭



今年はコロナ禍により豆まきを制限しながら行いますが、福豆は全員にプレゼントいたします。尚、サポーター講座を受講した方はそのままご招待いたします。



「ボランティアサロン(いずみいきいき会)」開催中

今月は 手芸部 2月4日(木)10:00~12:00、2月10日(水)10:00~12:00
 2月18日(木)10:00~12:00、2月26日(金)10:00~12:00
 芸能部 2月25日(木)10:00~12:00
 環境部の方は2月20日の「プロ庭師講座」に参加ください。

あなたの隠された能力をボランティア活動で活かしてみませんか？
 生きがいを見つけて楽しい生活を過ごしませんか！



「ボランティアサロン」はいずみいきいき会が主催するボランティアサロンです。
 各部局に分かれていますので、興味ある所に自由に参加してください。日程は裏面です。
 芸能部では、集まった人たちがミニ発表会を開催、練習の場としても活用しています。

行政書士による「無料相談会」

2月25日(木)
 10:00~12:00

申込みは事前予約制です。
 相談事項は要約しておいてください。
 相談は一人30分以内です。
 相談内容は秘密厳守いたします。



お楽しみ企画！

「いずみいきいき会・ミニバザー」開催

2月18日(木)10:00~11:00 (無料)

手作り品のバザーを行います！(大広間)
 ぜひお越しください！
 コロナ対策により、
 密を避けるために
 入場制限をさせていただきます
 いただく場合があります。



プロの庭師がおしえる講座

日時: 令和3年2月20日(土) 10:00~12:00

場所: 大広間 参加無料 男女関係なく先着20名(センター窓口にて受付のみ)



初心者でもできる、センスの良い枝切りや庭の手入れ方法をプロの庭師が教えます！実技を入れながら約1時間半の講座です。この機会を逃したらきっと後悔します。庭や木々についての疑問にも答えてくれます。

①枝切りの基本 ②道具の種類 ③現場を見てのアドバイス



主催 仙台市泉中央老人福祉センター



「みて・きて・まつり」3月23日(火)

午前の部 10:00~12:00 (展示・芸能発表)

午後の部 13:00~15:00 (展示・芸能発表)

*但し、展示は14:30までとなります。

芸能の発表とマジック・フラダンスの体験などがあります。展示の部では、フラワー愛好会、絵手紙教室、ひまわりサークルなどの作品展示があります。

健康管理 「ヒートショック」について

ヒートショックは温度の急な変化が体に与えるショックのことです。暖かい場所から寒い場所へ移動したときに身体が小刻みに身震いするのも、実はヒートショックです。ヒートショックは身近な症状であることを知っておきましょう。

- ・ヒートショックは入浴中に発症しやすいです。
 脱衣所や浴室から、熱い湯水に浸かることで、ヒートショックが起こります。
 11月~3月の冬期シーズンは、寒暖差が大きいため注意しなければいけません。
湯温は41度以下が好ましい温度設定です。
 湯に浸かりすぎると、疲労感が増し転倒しやすくなります。湯に浸かる目安は10分です。
 湯量の目安はだいたい胸の下が浸かるぐらいです。
 入浴中には体に水圧がかかっていますが、急に立ち上がると体にかかっていた水圧が一気になくなります。圧迫されていた血管が一気に拡張するため、脳の血液量が減り、意識障害を招きます。
浴槽を出るときは、ゆっくりと立ち上がってください。



ヒートショック対策

2月の休館日 7日(日)、11日(祝日)、14日(日)、21日(日)、23日(祝日)、28日(日)

【重要なお知らせ】サークル代表の方へ

6月分の会場予約は 3月1日(月)は
 部屋取り抽選会はありません。



「泉中央老人福祉センター～泉いきいき便り～」 <http://blog.goo.ne.jp/izuminoie>
 「フェイスブック・泉中央老人福祉センター」 <https://www.facebook.com/izuminoie/>

令和3年2月 日程表

泉中央老人福祉センター
373-1285

日	曜日	大広間	小和室	会議室	ロビー	グランド	野外	泉社会福祉センター	日	曜日	大広間	小和室	会議室	ロビー	グランド	野外	泉社会福祉センター	
1	月		編物ゆりの会					休館日	16	火	太極拳サークル	絵手紙教室			ペタンク			
2	火	ヤクルト健康教室		パソコン愛好会		ペタンク			17	水	ボランティアサロン(環境) 運動サークル		手作りサークル					
3	水	ボラ学習会 節分祭 運動サークル		手作りサークル					18	木	いきいき バザー モキハナ	ボランティアサロン(手芸)			ペタンク		太極拳愛好会	
4	木	ボランティアサロン(環境) モキハナ	ボランティアサロン(手芸)			ペタンク			19	金	嬉楽嬉楽元気塾(月) マジック愛好会							
5	金	嬉楽嬉楽元気塾(月) マジック愛好会							20	土	プロの庭師が教える講座				ペタンク			
6	土	ワンアップクラブ				ペタンク			21	日	休館日						休館日	
7	日	休館日							22	月	六和功愛好会	編物教室 編物愛好会						
8	月	六和功愛好会	編物教室 編物愛好会					休館日	23	火	休館日						休館日	
9	火	フラワー愛好会				ペタンク			24	水	運動サークル							
10	水		ボランティアサロン(手芸)				畑教室		25	木	ボランティアサロン(芸能) 太極拳サークル		無料相談		ペタンク	畑教室		
11	木	休館日						太極拳愛好会	26	金	嬉楽嬉楽元気塾(星) 泉玉すだれ会	ボランティアサロン(手芸)		句会さくら				
12	金	嬉楽嬉楽元気塾(星) 太極拳サークル						休館日	27	土	ワンアップクラブ				ペタンク			
13	土	ワンアップクラブ				ペタンク			28	日	休館日							
14	日	休館日							センターをご利用のときは…									
15	月	区老連	編物ゆりの会					休館日	対象：仙台市内にお住まいの60歳以上の方 1) 利用時間 9:30～16:30 2) 入浴時間 10:00～15:00 3) 休館日 日曜・祝日・年末年始 4) 施設内での飲酒はできません 5) 敷地内は全面禁煙です。 6) 飲酒後の入館も御遠慮願います。 7) 節電・節水にご協力ください。 8) 靴入れの袋をお持ち下さい。(地震対策)									

※ 上段は午前、下段は午後の活動です。