

泉いきいきセンターだより 2021年10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～

8月30日から休館しておりましたが、9月13日より開館いたしました。ご利用者の皆様には引き続きご協力いただきながら、ガイドラインに沿ってイベントや教室を開催していきますので宜しくお願いいたします。

センターご利用にあたっての主な注意事項

- ★館内マスクの着用をお願いします
- ★検温（自宅にて検温、センター入館時に再度検温）
- ★館内での飲食は禁止（但し、水分補給用の飲み物持参はOKです）
- ★大声での発声、近接した距離での会話は禁止です。
- ★発熱や呼吸器症状等のある方は利用自粛をお願いします。



正しいマスクの装着



食欲の秋。 秋の味覚には栄養がたくさん！

秋は収穫の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊かです。旬の食材にはその時期の気候に合わせて、私たちの体調を整えたり、自然と体を温める効果が期待できます。秋の美味しいものの栄養や特色を知って心も体も元気になりましょう。



さんま・・・必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質や貧血防止効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。胃腸を温め疲労回復の効果もあります。さんまには血液中のLDLコレステロールを下げる効果の不飽和脂肪酸があり、大根おろしと一緒に食べるとビタミンCにより、効果を助けてくれます。



さつまいも・・・食物繊維が豊富で便秘の改善や予防に期待がもてます。体内のナトリウムの排泄を促すカリウムが豊富で、むくみの解消や血圧を下げる効果も期待できます。



きのこ・・・βグルカゴンという食物繊維がたっぷり含まれているので、夏の間に疲れてしまった腸内の環境を整えてくれます。低カロリーでヘルシーなきのこ、食物繊維はキャベツの2.6倍、生活習慣病の予防になります。

行政書士による (完全予約制)

無料相談会 10月28日(木) 10:00~12:00 お一人様30分間です
 事前(3日前まで)に窓口までお申込みください。 個人情報厳守いたします。



イベント開催と募集

募集1 「福祉ネイルサロン」
 10月22日(金) 10:00~12:00
 参加費: 一人1,000円 先着10名募集

- ① 爪の健康の学習・爪の手入れの仕方
- ② ハンドマッサージ体験
- ③ 素敵なマニキュア体験

*福祉ネイリストが来館します。男性参加者大歓迎です！



募集2 「健康教室・・・泉中央地域包括支援センター共催」

①10/26 ②11/2 ③11/9 ④11/16
 全4回 火曜日 時間: 10時~12時
 費用: 無料 募集: 20名(先着順)

募集3 「書道教室」

11月24日(水)より令和4年3月23日までの第二・四水曜日
 時間 10:00~12:00
 先着15名(10月7日9:30~より受付開始)
 受講料: 無料(筆・墨などの道具一式や半紙は各自で用意)



募集4 「嘱託医 Dr.平上の健康相談」

10月21日(木) 10:00~12:00
 一人15分位 事前に予約して下さい
 内科的なことのご相談賜ります！



いづみいきいき会

ボランティア会いづみいきいき会では、皆さんの「生きがい作り」と「居場所作り」を目指すセンターとして、皆さんに活動の場を提供しています。コロナ禍でも活動できることがあります。

現在、「手芸部」「環境部」「芸能部」で活動しています。

「手芸部」は、週1回集まり、いろいろな手作り品を作っています。

「環境部」は、花植え、花壇整備などの活動をしています。

「芸能部」は、慰問活動をめざして練習に励んでいます。

興味のある方、参加したい方はセンターまでご連絡下さい。



担当: 藤田、渡辺

お知らせ

令和3年8月1日付で副館長に渡邊せつ子が就任いたしました。皆様に喜んでいただけるセンター目指して頑張りますのでよろしくお願い申し上げます。

10月の休館日: 10月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・31日(日)

令和3年10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	金	嬉楽嬉楽元気塾① ラウンドダンス教室	マジック教室 マジック愛好会	マジック愛好会					16	土	ワンアップクラブ	ひまわり			ペタンク			
2	土	ワンアップクラブ	ひまわり			ペタンク			17	日	休館日							
3	日	休館日							18	月		編物ゆりの会						休館日
4	月	愛好会3B体操			準備			休館日	19	火		ボランティアサロン ン手芸			ペタンク	泉野村歴史散歩③		
5	火	フラワー愛好会 まつり準備	まつり準備	みて・きいて まつり準備	まつり	ペタンク			20	水	太極拳サークル 運動サークル	手作りサークル					いずみ郷土史OB会	
6	水	南米楽器・TOMUTEサックス演奏	手作りサークル展示		祭り				21	木	フラダンス教室 モキハナ				ペタンク		泉太極拳愛好会	
7	木	Myshaベリーダンス	大広間にて開催 フラワーアレンジメント愛好会 作品展	ベリー控室	祭り	ペタンク		泉太極拳愛好会	22	金	嬉楽嬉楽元気塾④ ラウンドダンス愛好会	福祉ネイルサロン						
8	金				祭り				23	土	ワンアップクラブ				ペタンク			
9	土	千葉貴利ピアノコンサート	8日～9日まで 手作りサークル 作品展	ピアノ控室	祭り	ペタンク			24	日	休館日							
10	日	休館日							25	月	六和功愛好会 イスヨガ教室	編物教室 編物愛好会				将監サロン	休館日	
11	月	六和功愛好会 愛好会3B体操	編物教室 編物愛好会					休館日	26	火	包括健康教室				ペタンク			
12	火	フラワー愛好会				ペタンク			27	水	水彩画教室 運動サークル			パソコン愛好会				
13	水	水彩画教室 運動サークル	ボランティアサロン ン手芸						28	木	ノルディックウォーキング教室 太極拳サークル	ボランティアサロン ン手芸	無料相談		ペタンク	畑教室	泉太極拳愛好会	
14	木	太極拳サークル	絵手紙教室			ペタンク	畑教室		29	金	嬉楽嬉楽元気塾② ラウンドダンス愛好会			句会さくら				
15	金	嬉楽嬉楽元気塾③ ラウンドダンス教室	マジック教室 マジック愛好会	マジック愛好会					30	土					ペタンク			
									31	日	休館日							

※ 上段は午前、下段は午後の活動です。

センターをご利用のときは…

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

火曜日・土曜日は14:30まで(配管清掃の為)

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)

(注意) 12:00～13:00は入浴時間がお休みとなります。

また、火曜・土曜は浴槽消毒の為14:30までとなります。

コロナ禍により1回の入浴は6名まで40分間となります。