

## 泉いきいきセンターだより

2023年7月

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  
izuminoie@utopia.ocn.ne.jp  
指定管理者・宮城県高齢者生活協同組合



鬱陶しい、梅雨の季節になりました。曇りでもじめじめの日や、蒸し暑い日などもあり、気温の差もあり体調管理も大変な日が続いております。こまめに水分補給し、疲れをためないことや、快適に過ごせるよう扇風機や除湿器、またはエアコンなど上手に使い分けて乗り越えましょう。

コロナウィルス感染症予防については、第5類に変更になりましたが、体調のすぐれない場合は医療機関の受診をするなどして早めに対処することが感染予防につながります。

センターでも、入浴の時間の制限などのルールの見直しをしましたが、看護師の血圧測定や相談など変わらず行いますのでご利用下さいませようお願い致します。

### 相続・遺言等行政書士無料相談会は7月13日(木)です。



主催はボランティアグループ仙台ライフサポートによるもので、完全予約制です。一人約30分となります。

センター(373-1285)までお電話または直接お申し込み下さい。次回は、8月10日(木)です。

個人情報、秘密は厳守いたします。お気軽にご相談下さい。

### マッサージ体験会参加者募集します

開催日時：7月12日(水) 12:40~14:40



体験はおひとり約15分です。

持ち物：バスタオル1枚・フェイスタオル2枚



ご希望の方は電話または看護師までお申し込み下さい。

### ★嘱託医 健康相談会

7月20日(木) 10時~12時 毎月第3木曜日

※嘱託医平上先生による健康相談会を開催します。窓口、または看護師までお申し込み下さい

### 【サークル代表の皆さまへ】🌸10月の部屋希望受付をします。

7月1日(土)~7月6日(木)まで電話、fax、窓口にて希望を伺います。

センターで調整いたしますので、確定は7月7日以降に直接センターへご確認下さい。

※センター祭実行員会 1回目6月28日(水)午後1時~

4年ぶりにセンター祭り(みて・きいてまつり)を開催予定です。

日程は10月4日(水)~7日(土)の毎日午前中の開催を予定しております。

各サークルから代表1名ご出席下さいませ。2回目は8月24日(木)午後1時~

### ★なごみカフェ★ ボランティア会主催 お休みどころ開催中!!



7月10日(月):10時~13時まで 野村小学校向かい「やかまし村」にて

## イベント開催と募集

### 募集1 「夏の草刈り part2」

7月8日(土) 8時半集合! 8時45開始し約1時間の予定です。



先月は雨天でしたが、多くの皆様にご協力いただき窓拭きしていただき、ピッカピカの窓になりました。ありがとうございました。

今回 part2 は草取り、草刈りをお願いいたします。各サークルから1名以上の参加協力をお願い致します。

持ち物: 軍手、鎌、帽子、汗拭きタオル、飲み物

※雨天時中止



### 募集2 「知って安心講座」

8月24日(木)~11月22日(水) 全6回

午前10時~11時30分 先着20名

ご長寿名人学他健康講話、ツボ押し体験等

持ち物; 筆記用具と飲み物



### 募集3 「スマホ教室」

7月25日(火) 10時~11時45分 先着: 6名

初心者向け教室です。専門のスタッフが丁寧に教えてくれます。

質問もどんどん受け付けます。

講師はドコモショップ泉免許センター店の樋口さん・原さんです



### 入浴中の熱中症 高齢者に多く 長湯は禁物 20分以内で

異変や事故の原因に熱中症が多く、体温37℃の人が41℃の湯に33分浸かると体温は40℃に上がり、湯が42℃なら26分で40℃に達するという研究結果があるそうです。高齢者はのぼせて汗が大量に出たり、頭痛や動悸といった熱中症の症状が出やすくなるので、長く浸かりすぎないように20分以内に抑えるのが目安だと言います。(R5. 1. 11河北新報朝刊より)

### 個人利用について

☆個人で利用したい方は午前9:30~12:00、午後12:30~3:00までご利用いただけます。

利用できる日を裏面日程表でご確認下さい。ご希望の方は事務所までお申し込み下さい。

個人利用の小和室は、12:00~12:30の間は昼食を摂る場所として開放しております。

場所取り等せず、譲り合ってご利用下さいませようお願い申し上げます。

### 昼食の場所について

☆昼食は小和室のみのご利用となります。

☆密を避けるためにお申し込みが必要です。

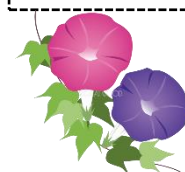
また向かい合ったりせず、黙食で食べていただくようお願い致します。

☆利用時間は12:00~12:30の間のみとなります。ゴミはお持ち帰りにご協力下さい。



### 7月の休館日★

2日(日)・9日(日)・16日(日)・17日(月)・23日(日)・30日



# 令和5年7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	その他	日	曜日	大広間	小和室	会議室	ロビー	グランド	野外	その他
1	土	太極拳サークル 区老連	個人利用 個人利用	ひまわり		ベタンク			16	日	休館日						
2	日	休館日							17	月	休館日						
3	月	ピラティス教室	編物ゆりの会 個人利用	民謡愛好会		ゲートボール		ボラ(リメイク)	18	火	健康教室① 区老連	個人利用 個人利用			ベタンク		
4	火	健康教室① ラウンドダンス若葉	個人利用 個人利用	カラオケ愛好会 パソコン愛好会		ベタンク			19	水	元気体操①②③ 運動サークル	個人利用 個人利用		ロビーコンサート (マジック)	ゲートボール		
5	水	元気体操①②③ 運動サークル	着物リメイク教室 個人利用	手作りサークル 結~ゆい	ロビーコンサート (ギター演奏)	ゲートボール			20	木	フラダンス教室 モキハナ	個人利用 個人利用			ベタンク		囃託医来館日 ボラ(小物)
6	木	フラダンス教室 モキハナ	個人利用 個人利用	着物リメイク教室 平和会		ベタンク		ボラ(小物)	21	金	嬉楽嬉楽さくら ラウンドダンス教室	個人利用 個人利用			ゲートボール		ボラ(編物)
7	金	嬉楽嬉楽さくら ラウンドダンス教室	個人利用 個人利用	ボラ(芸能)		ゲートボール		ボラ(編物)	22	土	英語に親しもう教室 東南西北	個人利用 個人利用			ベタンク		
8	土	草取り8:30~ 東南西北	個人利用 個人利用	高齢協 カラオケ分校いずみ		ベタンク			23	日	休館日						
9	日	休館日							24	月	六和功愛好会 カラオケ新生会	編物教室 個人利用	民謡愛好会 編物愛好会		ゲートボール		ボラ(リメイク)
10	月	カラオケ新生会	個人利用 個人利用	編物教室 編物愛好会		ゲートボール		なごみカフェ ボラ(リメイク)	25	火	スマホ教室 郷土史教室	個人利用 個人利用			ベタンク		ボラ(環境)
11	火	フラワーアレンジメン ラウンドダンス若葉	個人利用 個人利用	カラオケ愛好会 パソコン愛好会		ベタンク	ボラ(環境) 樹木剪定教室	看護実習生 看護実習生	26	水	太極拳サークル 区老連	個人利用 個人利用	水彩画教室 水彩画つぼみ	ロビーコンサート (マジック)	ゲートボール		
12	水	太極拳サークル 運動サークル	個人利用 水彩画つぼみ	水彩画教室 マッサージ体験教室	ロビーコンサート (ケーナ演奏)	ゲートボール			27	木	雀の子サークル 泉中央包括(16:00~)	個人利用 センター予約	椿 センター予約		ベタンク		ボラ(小物)
13	木	雀の子サークル	椿 個人利用	無料相談会 平和会		ベタンク		看護実習生 看護実習生	28	金	嬉楽嬉楽すみれ マジック愛好会	マジック教室 個人利用	カラオケ愛好会		ゲートボール		ボラ(編物)
14	金	嬉楽嬉楽すみれ マジック愛好会	マジック教室 個人利用	看護実習生 看護実習生		ゲートボール		ボラ(編物)	29	土	カラオケ分校いずみ	個人利用	ひまわり ひまわり		ベタンク		
15	土	いずみいきいき会 いずみいきいき会	個人利用 個人利用	ひまわり 東南西北		ベタンク			30	日	休館日						
									31	月	六和功愛好会 カラオケ新生会	個人利用 個人利用	編物ゆりの会		ゲートボール		ボラ(リメイク)

※ 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 9:30~12:00・12:30~15:00
- 2) 入浴時間 10:00~15:00  
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、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。

この日程表は 2023/6/20 現在のデータです