

のぞみ



発行:令和2年(2020年)
2月20日
第564号

3月号

高齢者活動センターは60歳以上の千代田区民の方がご利用対象です。

本誌掲載事業にご参加の際は、利用登録が必要です。

(住所・年齢確認のため、保険証等をお持ちください。)

※申込みが必要なものは、本人が直接お申し込みください。

お問い合わせ・お申込み先

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

ちよだで多世代交流
ちよお!
Ciao!

かがやき感謝祭'20

～かがやきプラザ5年目突入!!～

かがやきプラザがOPENして5年目に突入しました。

来館者の皆さん、ご協力いただいている皆さん、

日頃の感謝を込めたイベントを開催します!

まだかがやきプラザに来たことがない、初めての方ももちろんOKです。

日時: **3月7日(土)** 午後1時～3時30分

会場: **かがやきプラザ1階 ひだまりホール**

対象: **千代田区在住・在学・在勤ならどなたでも**

※席数、飲み物やお菓子には数に限りがあります。あらかじめ、ご了承ください。

★ミニコンサート

Opening:

午後1時～1時20分

上智大学 JAZZ 研究会

Ending:

午後3時10分～3時30分

(株)日陸「NRS 音楽隊」



★かがやき振り返り MOVIE

午後2時～2時15分

皆さんへの感謝を込めて♡

4年間のかがやきプラザでの活動を映像で振り返ります!



★コーヒーサロン

大人気! バリスタボランティアによるスペシャルティコーヒーとお菓子をご用意をどうぞ。

※参加費100円

★キッズ

コロコロスペース

おもちゃや絵本が置いてある4階和室を開放。



★思い出くるむ

ワークショップ

こども服、着物の端切れや気に入っていた洋服など。着ないけど捨てられない思い出の詰まった一着をくるみボタンにしてバッジやヘアゴムにリメイク♪ 使用したい布、どうぞご持参ください。

★みんなで友達になろう!

レクリエーションタイム

午後2時15分～2時35分

大人数でできる

レクリエーションで楽しく交流♪ 子どもから大人までみんなで盛り上がりましょう!

★みんなで

じゃんけん大会

午後2時45分～3時

最後は全員参加で

景品付きじゃんけん大会

・センター開館時間・・・午前9時～午後5時

・入浴時間・・・午前11時～午後4時 (午後4時には完全退出してください。)

・休館日(毎月第1日曜日)・・・3月1日(日)

申込が
必要です

かがやき大学 2020年度 前期受講説明会

開講記念講演

「書を持って、まちへ出よう～社会参加が健康の秘訣～」

講師 村山 洋史氏(東京大学高齢社会総合研究機構・特任講師)



3月16日(月)

説明会：午前10時30分～11時(開場10時)

講演会：午前11時～正午

開場：かがやきプラザ1階 ひだまりホール

申込：2月23日(日)午前9時から

電話・FAX・Eメール・または窓口で

対象：千代田区在住の60歳以上の方(要利用登録)

定員：120名(申込順)

※説明会当日の午前10時より、前期パンフレットの配布を開始

千代田区の60歳以上の皆さまの学ぶ意欲に
支えられ、5年目を迎えるかがやき大学。

4月から始まる前期講座の申込方法の説明と
開講記念講演を続けて行います。

あなたの「好き」「挑戦したい」「仲間と楽しみたい」「実践したい」という気持ちに
応えるテーマを、かがやき大学で探してみませんか。

かがやき大学(前期)
申込受付4月8日(水)から

春の工作サロン

巨大神経衰弱を 作ろう!遊ぼう!

参加者がそれぞれ自由に描いた
カードを置いて、みんなで大きな
「神経衰弱」を作って遊び
ます!子どもから大人まで、工
作とゲームを通して楽しく交
流しましょう♪



↑企画運営サポーター

日時：3月28日(土)

午後1時30分～3時

会場：1階 ひだまりホール

対象：千代田区在住・在学の方

申込み：不要 参加費：無料



センターの思い出が詰まった、みんなの文集です!

高齢者活動センター文集

1冊:300円

「きらめき」販売中

皆さんから募集した文章や、
同好会の紹介ページ、作品集など、
全ページカラーで掲載しています。
無くなり次第終了です。ご希望の方は、
お早めにご購入ください。



(今年度の「きらめき」)

お得情報!!

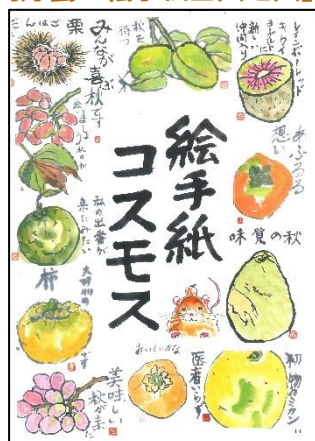
今年度きらめき販売期間に限り、
過去のきらめきバックナンバー(1～3号)を
特別価格にて販売します。

※数に限りがございますので、ご了承ください。

〈販売期間〉3月22日(日)まで

会員募集中♪

同好会「絵手紙コスモス」



3月の開放案内 ～各種練習にご利用ください～

| | 日程 | 時間 | 会場 |
|-------|-----------------------------|----------|--------|
| カラオケ | 7,21(土) | 9時～4時45分 | 活動室4-3 |
| | 8,15,22,29(日) | 9時～4時45分 | |
| ビリヤード | 開館日は毎日 | 9時～4時45分 | 娯楽室3 |
| 卓球 | 木曜日以外の毎日 | 9時～4時45分 | 娯楽室1 |
| ゴルフ | 電話予約は9時から(窓口優先) ※おひとり様1時間まで | | 娯楽室1 |
| | 開館日は毎日 | 9時～4時45分 | |

3月の長寿会のお知らせ



| 地区 | 日時 | 開場 | 内容 |
|-------------|-------------------|---------|----------------------------|
| 麴町長寿会 | 3月15日(日) 正午～ | 麴町区民館 | クラシックコンサート(出演:株式会社パソナグループ) |
| 富士見地区 富久寿会 | 3月18日(水) 午後1時30分～ | 富士見区民館 | ハーブ鑑賞会(出演:ラ・ラミュール) |
| 神保町地区 長寿会 | 3月14日(土) 午後1時～ | 神保町区民館 | 健康体操(講師:近藤美智代 理学療法士) |
| 神田公園地区 コスモス | 3月21日(土) 正午～ | 神田公園区民館 | ハーブ鑑賞会(出演:ラ・ラミュール) |
| 万世橋地区 万世呉竹会 | 3月11日(水) 午後1時～ | 万世橋区民会館 | フルーツ鑑賞会 |
| 和泉橋地区 菊寿会 | 3月14日(土) 午後1時30分～ | 和泉橋区民館 | サクセス鑑賞会(出演:eleve) |

見学や入会希望は、高齢者活動センター(3265-1161)までお申込み、お問い合わせください。

おりがみ講習会

「箱」

4色の春色カラーのおりがみを
組み合わせて作ります。

日時: 3月19日(木)

午前10時30分～11時30分

会場: 4階 活動室2

定員: 24名(申込順)

参加費: 100円(材料費)

申込み: 電話・FAXまたは窓口で



3月4日(水) 午後1時30分～

(1階 ひだまりホール)

「利用者懇談会」皆さまからのご意見を伺います。「同好会連絡会」5・6月の部屋の申込みを受け付けます。

風ぐるま区民パスポート 臨時販売窓口を開設します

風ぐるまの区民パスポートをかがやきプラザでお買い求めいただける、臨時販売窓口を下記のとおり開設いたします。この機会にお買い求めください。

日時: 3月16日(月)、17日(火)

午前11時～午後2時

場所: かがやきプラザ1階 ロビー内

持ち物: 本人確認書類(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等)

問合せ: 日立自動車交通(株)
(03-3222-9977)または
千代田区保健福祉部 福祉総務課
(03-5211-4209)



パソコンサロン

日時: 水曜コース 3月4日・18日

土曜コース 3月14日・28日

各コースとも

午前10時30分～正午

※両コース申込み可能です。

会場: 4階 活動室2

定員: 各コース10名(申込順)

申込み: 電話または窓口で

※連絡なく欠席された方は、次月はお受けできません。



3月より申込み方法が変わりました!

ハンドトリートメント

当日申込みのみでしたが、**毎月20日**より申込みが可能になります。空きがあれば当日も受け付けます。手のつぼを刺激して全身すっきりしませんか?

日時: 3月25日(水)

午後1時30分～2時45分

会場: 4階 活動室2

参加費: 無料

申込み: 3月20日(金・祝)から

電話・FAX または窓口で(申込順)



全身のマッサージ

リフレッシュ マッサージサービス

日時: 3月25日(水)

午前10時～午後4時

(午前4名・午後6名※ひとり20分間)

会場: 5階 機能回復訓練室

参加費: 無料

申込み: 3月20日(金・祝)から

電話・FAX または窓口で(申込順)

※1・2月のリフレッシュマッサージサービスを受けられた方は当日空きがある場合のみ参加可能です。



ラジオ体操&脳トレ

元気に体操して、脳を鍛える「脳トレ」をしましょう！

- ◆開館日は毎日実施
- ◆時間：午前10時30分～11時
- ◆会場：5階フリースペース

千代田体操

千代田区歌に合わせて身体を動かしましょう！

- ◆毎週水曜日実施
- ◆時間：午後1時20分～
- ◆会場：5階フリースペース

看護師(若林)からひとこと

3月3日は「耳の日」です。

耳の掃除は、耳の入口から1cm以内に見える範囲の耳垢を綿棒でそっと拭き取る程度にとどめましょう。聞こえが悪くなった場合や奥に溜まった耳垢が気になる場合は、耳鼻咽喉科で取ってもらうほうが安心です。「聞こえ」を保つためにも黒ゴマ、ほうれん草、海藻類、鶏肉、えんどう豆、しらす干しなどの食材が役に立ちます。



| | | | |
|---|--|-------------------|---------------------------|
| 健康相談 | 健康医療相談 (医師) | 6 (金) | 10時～12時 |
| | | 27 (金) | 1時30分～3時30分 |
| | | 13 (金) | 2時～4時 |
| | 運動器相談 (医師) | 3月はありません。 | |
| 健康相談 | 運動サポート相談 | 3,10,17,24,31 (火) | 11時～4時 |
| | | 5,12,19,26 (木) | |
| ※1) 正午～1時は休み時間です。 ※2) 10(火)、26(木)の1時～2時は理学療法士によるスポット体操を行います。3月は「体幹とバランスを鍛える！」です！ | | | |
| トレーニングマシンサポートデイ | 栄養相談 | 3,17 (火) | 10時～11時30分 |
| | トレーニングマシンサポートデイ | 2,9,16,23,30 (月) | 1時30分～3時 |
| | | 3,10,17,24,31 (火) | 10時30分～12時 1時00分～2時30分 |
| | | 4,11,18,25 (水) | 1時30分～3時 |
| | 5,12,19,26 (木) | 1時30分～3時 | |
| ※毎週月曜日・金曜日10時30分～12時は、区の転倒予防マシントレーニングで、5階トレーニングマシンを利用することがあります。 | | | |
| ハンドトリートメント | 25 (水) | 1時30分～2時45分 | |
| リフレッシュマッサージサービス | 25 (水) ※ひとり20分 | 10時～4時 | |
| | 3/20 (金・祝)～受付 (申込順) ※1月・2月に受けられた方は、当日空きがある場合のみ参加できます。 | | |
| リフレクソロジー | ★リフレクソロジーは不定期開催です。(開催する場合は、別途周知いたします) | | |

理学療法士によるスポット体操 3月は「体幹とバランスを鍛える！」

体幹のインナーマッスルを鍛えるとバランス能力も発揮できます。一緒にじっくり鍛えましょう。

3月10日(火) (4階 活動室1)

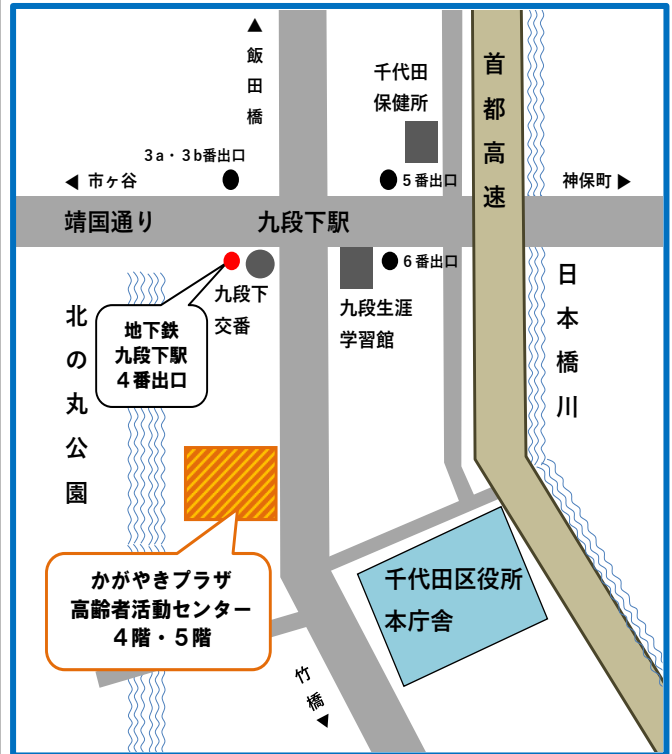
3月26日(木) (4階 活動室1)

午後1時～2時

申込み不要、無料で参加出来ます。

※運動強度高めです。

かがやきプラザ 高齢者活動センター 案内図



所在地 〒102-0074 千代田区九段南 1-6-10
かがやきプラザ 4階

URL <http://www.chiyoda-cosw.or.jp/kourei-sha-c/>

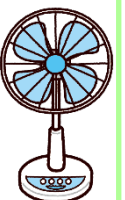
交通案内

東京メトロ東西線・半蔵門線・都営新宿線
【九段下駅】4番出口から徒歩5分

高齢者活動センター CES (Chiyoda Eco System) ニュース

「冬に扇風機!?!」

室内にいるのになぜか足元だけ妙に寒い、こんな状態が続いているときは「コールドドラフト現象」が起きていると考えられます。これは、室内の暖かい空気が外気によって冷えている窓ガラスに触れることで発生します。急激に冷えた空気は室内の下方へと流れていき、足元の温度だけが下がってしまうのです。これを防ぐには、扇風機の利用が効果的だとされています。室内の空気をかき混ぜることにより、暖かい空気が下にも移動するようになります。夏に活躍する扇風機ですが、冬にも意外な活躍をするかもしれません。



「かがやきプラザ 高齢者活動センター」は千代田区社会福祉協議会が運営しています。