

# のぞみ



発行:令和2年(2020年)  
5月20日  
第567号

## 6 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



動画のご要望がありましたら、  
こちらまでお送りください。

[kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp](mailto:kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp)

新型コロナウイルスの影響により、高齢者活動センターは4月から休館しています。  
皆様にはご迷惑とご不便をおかけしております。そこで、休館中でも、ご自宅でお楽しみいただける企画をホームページにご用意しました。

高齢者活動センターホームページのトップ画面右側のオレンジボタンを押すと  
「**自宅でチャレンジ! なんでもトライ!**」のページが開き、ご自宅で作れる  
脳トレーニング(漢字や計算)、トレーニングやマッサージ、折り紙や工作などを  
お楽しみいただけます。

インターネットがご覧いただける環境にある方は、ぜひご活用ください。  
スマートフォンからもご覧いただけます。

< 高齢者活動センターホームページ >

<https://www.chiyoda-cosw.or.jp/stayhome/>



←QR コードはコチラ



ここを押す  
(クリックする)



トレーニング  
・マッサージ

ご自宅で作れるストレッチや  
筋力トレーニング、  
マッサージをご紹介します。  
います。



折り紙

誰にでも馴染みのある「鶴」や  
季節に合わせた「かぶと」など  
の折り方をご紹介します。



脳トレ

漢字・計算問題などを  
毎日更新しています。



工作

家にあるもので出来る工作や  
塗り絵をご紹介します。

## 【御礼】ご寄付いただきました

当センターは、区内の企業と地域資源を繋ぐ仕組み、「ちよだボランティアクラブ」の受け入れ団体となっています。右記の企業様より、当センターでのボランティア活動に伴い、活動時間に合わせたご寄付をいただいております。  
心より御礼申し上げますとともに、いただいたご寄付を有効に活用させていただき、益々の事業発展に努めてまいります。

**令和元年度 寄付金額合計 54,821 円**

MS & ADゆにぞんスマイルクラブ 様  
ソニー銀行株式会社 様



ありがとう  
ございます。



## 看護師(竹縄)からのひとこと

Pickup!



# 笑い と笑顔



新型コロナウイルス感染症対策として、新しい生活様式が公表されました。この時代の変化についていくのは大変なことですが、それを乗り切るためにも“笑い”と“笑顔”が重要です。独りの時間が増えると声を出して笑う機会が少なくなります。そこで、身近にあるテレビやラジオをつけてお笑い番組を見て笑うのも一つの方法です。NHKの番組「チコちゃんに叱られる」でチコちゃんが独りで笑うシーンがありますが、無理にでも1日1回は笑うように心掛けてください。

もう一つは笑顔を作ることです。テニス選手の松岡修造さんは試合への不安や恐怖で眠れない時は、無理にでも笑顔を作っていたと言います。笑顔を作るためにはエネルギーを使うので疲れて眠れるとのことでした。“笑い”と“笑顔”で前向きな気持ちになりましょう。梅雨の時期となりますが熱中症対策もしながら、元気に過ごしましょう。  
活動センターで、またお会いできるのを楽しみにしています。



- ・スポット体操:6月9日(火)/25日(木)
- ・パソコンサロン:6月3日(水)/13日(土)/27日(土)
- ・折り紙講習会:6月18日(木)
- ・リフレッシュマッサージサービス:6月24日(水)

新型コロナウイルスの  
影響により、  
日程変更・中止となる  
場合がございます。

詳しくはお問合せください。