

# のぞみ



発行:令和3年(2021年)  
3月22日  
第577号

## 4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。

お問合せ・お申込み先  
(平日午前9時~午後5時)

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

## 高齢者活動センターよりお知らせ

緊急事態宣言を受け、1月から休館しておりますが、宣言の解除後、浴室利用より  
順次再開する予定です。詳しくはお問い合わせください。

令和3年度(2021年)の利用登録の更新につきまして、当面の間は保留といたします。  
お手持ちの利用証を継続してお使いください。

新規利用登録は事前予約が必要です。4階受付で申請用紙記入後、5階健康相談室にて健康チェック等  
を行います。【予約可能時間:(午前)9時~10時30分の間/(午後)1時~3時30分の間】  
※保険証等本人確認書類、常用薬があればおくすり手帳を持参してください。



近日  
公開

## 同好会紹介スライドショー

元気に活動する同好会の皆さんの様子を写真でお届けします!

### 上映時期

詳細日程は、館内ポスター掲示でお知らせします。

### 上映会場

高齢者活動センター5階フリースペース・4階  
※5階へのお立ち寄りには、利用登録が必要です。  
詳細はお問合せください。



## 高齢者活動センター文集

### 「きらめき」を発行いたします!

利用者の皆さんが執筆された文章や、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。  
センターの思い出が詰まった、みんなの文集です。  
無くなり次第終了です。

ご希望の方は、ぜひお早めにご購入ください。 | 冊: 100円

〈販売期間〉4月1日(木)~4月23日(金)まで(予定)

(昨年度の「きらめき」)

かがやきプラザ  
高齢者活動センター文集  
**きらめき**  
第4号



かがやきプラザ 高齢者活動センター文集 きらめき 第4号  
発行日: 令和2年2月25日

発行: 社会福祉法人千代田区社会福祉協議会 高齢者活動センター  
〒102-0074  
千代田区九段南1-8-10  
電話: 03-3265-1161

今後の社会情勢により事業の中止や休館等になる可能性があります。  
ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



## ❀ 娯楽室事業 順次再開予定 ❀



感染症対策のため、**開室日が決まっています。**  
ご利用希望の方はお問合せください。(麻雀・カラオケの開放は当面お休みします)

### ゴルフ [娯楽室 1]

開室日：月・水曜の9時～16時

定員：一回に1名

利用時間：60分(60分以内に退出)

道具：クラブ持参(貸出はありません)

当日分を  
当日予約

### 卓球 [娯楽室 1]

開室日：火曜の9時～12時

定員：一回に2名まで

利用時間：30分間(延長可)

道具：ラケット持参(貸出はありません)

当日分を  
当日予約

## ビリヤード [娯楽室 3]



開室日：月・水・金曜日の午前・午後

[午前の部] 10時15分～11時45分(90分)

[午後の部] 13時15分～14時45分(90分)

定員：各部6名 道具：キュー持参(無い方は貸出)

予約：3月22日(月)9時から、4月分全日程の  
受付開始。電話・窓口でお申しください。

注意点：

- ① 4月分は12日間です。
- ② 全日程、前日までに要予約(当日予約はできません)
- ③ 予約できるのはお一人6回分(6日分)までです。
- ④ 各日程とも、前日時点で満席でなければ、予約上限に達した方でも予約できます。

<4月スケジュール>ピンクの欄が予約できる日です。(人数は定員です)

日	月	火	水	木	金	土
ピンク色の日程以外の日は、 開室しません。				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
休館日	午前：6名 午後：6名		午前：6名 午後：6名		午前：6名 午後：6名	休館日
11	12	13	14	15	16	17
休館日	午前：6名 午後：6名		午前：6名 午後：6名		午前：6名 午後：6名	休館日
18	19	20	21	22	23	24
休館日	午前：6名 午後：6名		午前：6名 午後：6名		午前：6名 午後：6名	休館日
25	26	27	28	29	30	
休館日	午前：6名 午後：6名		午前：6名 午後：6名	休館日	午前：6名 午後：6名	

同じ日の午前と午後を両方申し込むことはできません。

## 中西先生の 三二栄養講座

未永く元気に過ごすために重要な栄養摂取のコツを、活動センター「栄養相談」でおなじみの中西先生が、解説していただきます。

お悩み別の対策がわかる映像上映あり!



日時：4月16日(金)  
午前10時30分～11時30分

会場：4階 活動室2

講師：中西 靖子さん



(活動センター「栄養相談」担当/管理栄養士)

定員：6名(申込順)

参加費：無料

申込み：電話・FAXまたは窓口で



寒さの底から飛び出そう!

ボン・ダンス

## 春を迎える Bon Dance

寒さに震えた季節は終わり!昔懐かしい「盆踊り」で身体を動かしませんか? 伝統曲の長さは5分前後で、決まった動きを緩やかに繰り返すため、無理なく連続運動できます。耳馴染みのある「昭和歌謡」もありますよ♪ステイホームで縮こまった身体を動かし、春を迎えに行きましょう!

日時：4月23日(金)  
午後1時30分～2時15分

会場：研修室1・2(予定)

定員：15名(申込順)

参加費：無料

申込み：電話・FAXまたは窓口で



※注意※

マスク着用で踊ります。体調に合わせて、無理のない範囲でご参加ください。自宅で検温し、37度以上もしくは平熱より1度以上高い場合や、咳・鼻水等の症状がある時はお休みしてください。

## 「むかしの日本を見てみよう」

四国地方、九州地方の1940～70年代の  
仕事・交通・街の様子などを上映します。

**日時** : 4月5日(月)  
午後1時30分～2時30分  
～昔の日本各地編～

**会場** : 1階 ひだまりホール

**定員** : 20名 (申込順)

**参加費** : 無料

**申込み** : 電話・FAXまたは窓口で



## 「笑って元気！」

NEW!

「笑う門には福来たる」中高年のアイドル、  
綾小路きみまろさんのDVDを  
一緒に鑑賞しましょう♪

**日時** : 4月19日(月)  
午後1時30分～2時30分

**会場** : 1階 ひだまりホール

**定員** : 20名 (申込順)

**参加費** : 無料

**申込み** : 電話・FAXまたは窓口で



## 「私たちの青春」

1950年～1980年頃の映画を上映します。  
映画を観ながら思い出に浸りませんか？

**日時** : 4月12日(月)  
「東京五輪音頭」

キャスト : 山内賢、三波春夫 他

**26日(月)**  
「青い山脈」

キャスト : 吉永小百合、濱田光夫 他

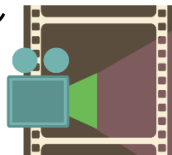
午後1時～3時(開場12時45分)

**会場** : 1階 ひだまりホール

**定員** : 20名 (申込順)

**参加費** : 無料

**申込み** : 電話・FAXまたは窓口で



## 「もっと知りたい大切な身体のこと」

4月のテーマ

## “病気になるりにくい歩き方”

歩きすぎは逆効果?! 1日何歩、どんなふう歩けば  
良いのか? 生活習慣病の予防が期待できる、健康長寿  
に効果的な歩き方を学びます。

**日時** : 4月13日・20日(火)

①午後1時～1時50分

②午後2時30分～3時20分

時間は①か②どちらか1つを選択

**会場** : 1階 ひだまりホール

**定員** : 各回20名 (申込順)

**参加費** : 無料

**申込み** : 電話・FAXまたは窓口で

【講師】岩崎 美智子(高齢者活動センター理学療法士)



## パソコンサロン

基本的な操作から、もっと掘り下げた内容まで  
パソコンについての疑問点を  
一緒に解決していきましょう♪

**日時** : 4月7日・14日 } (水)  
21日・28日 }  
午前10時30分～正午

※申込みできるのは、いずれか1日のみです。

**会場** : 4階 活動室2

**定員** : 5名 (申込順)

**参加費** : 無料

**申込み** : 電話・FAXまたは窓口で



## おりがみ講習会

## 「いちご」

両面おりがみを使って折ります。  
形がすっきりして美味しそうないちごです♪

**日時** : 4月15日(木)  
午前10時30分～11時30分

**会場** : 1階 ひだまりホール

**定員** : 10名 (申込順)

**参加費** : 100円 (材料費)

**申込み** : 電話・FAXまたは窓口で



# 健康相談

## 健康医療相談

日時: 4月2日・16日(金)  
午前10時～正午

## 運動器相談

日時: 4月20日(火)  
午後2時30分～4時

会場: 5階 健康相談室

参加費: 無料

申込み: 5階健康相談室にて受付

【担当】九段坂病院医師



# インボディ測定会

体組成計(インボディ)を使った測定会です。  
筋肉や脂肪の量、栄養評価などを知ることができます。  
理学療法士のアドバイス付き♪

日時: 4月8日・22日(木)  
午後1時～3時40分  
(ひとり15分間)

会場: 5階 活動室5

定員: 各回8名(申込順)

参加費: 無料

申込み: 電話・FAXまたは窓口で



## 看護師(若林)からのひとこと

### 『黙茶・黙浴』って何のこと?

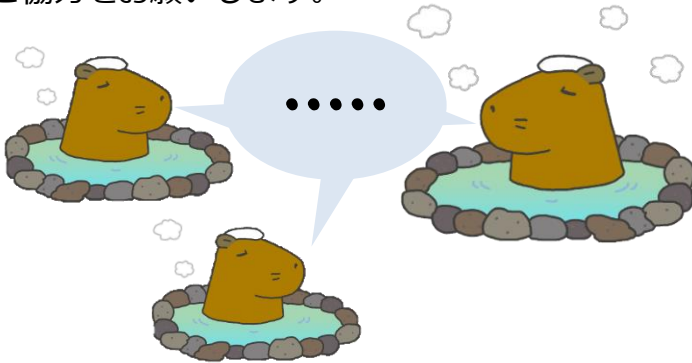
コロナ禍ではマスクをはずす時に  
感染の危険が大きくなります。

高齢者活動センターでは、  
談話室給茶機コーナーに「黙茶席」  
を設けました。

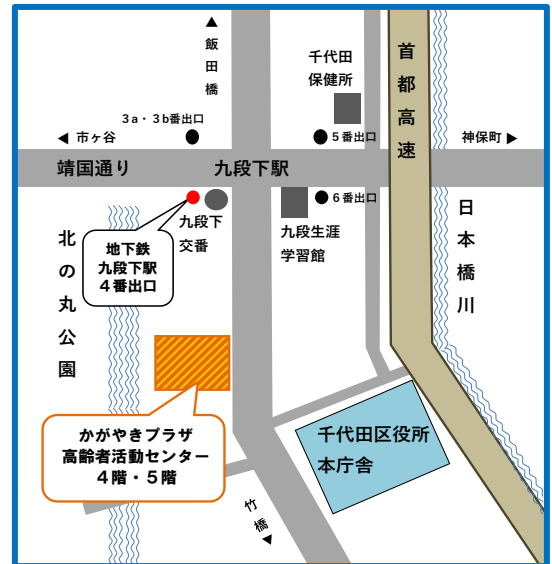
おしゃべりせず静かにお茶を飲みましょう。

脱衣室や浴室でも「黙浴」必須です。

ご協力をお願いします。



## 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/koureisha-c/>

交通案内 東京メトロ東西線・半蔵門線・都営新宿線

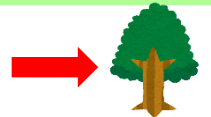
【九段下駅】4番出口から徒歩5分

## 高齢者活動センター

ちよだ エコ システム  
CES(Chiyoda Eco System)ニュース

## 「カーボンオフセット」

CO2



地球温暖化を進める二酸化炭素は、省エネなどを利用してなるべく出さないようにしたいですが、日常生活を送っているだけでも排出してしまうものです。そこで出してしまった二酸化炭素を、違う方法で埋め合わせする「カーボンオフセット」という考え方があります。カーボンとは二酸化炭素、オフセットとは埋め合わせという意味です。たとえば植林や森林保護が挙げられます。二酸化炭素を吸収してくれる森林を育てることで、自分たちが排出した分を埋め合わせようとする働きです。正月に出す年賀はがきでカーボンオフセットに取り組める「カーボンオフセット年賀」があるのをご存じでしょうか? 1枚につき5円の寄付金が上乗せされており、集まった寄付金は植林など二酸化炭素を減らすための取り組みに使われています。年賀はがきだけではなく、ほかの商品やサービスにもカーボンオフセットを採用したものが増えています。気になる方は、ぜひ調べてみてください。

「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指定管理者として運営しています。