



# かがやきひろば三陽だより

編集・発行 かがやきひろば三陽（三陽老人福祉センター） 発行日：令和4年8月1日  
〒381-0031 長野市大字西尾張部1124-6

TEL026-259-2411 FAX026-259-2477

募集!

フレイ予防講座

## おくだして三陽

(全6回)

最近外に出てないな・・・人としゃべることが少なくなったな・・・むせることが多くなったかな・・・横断歩道が間に合わなくなってきた・・・あれもこれも面倒くさくなってきた・・・ちょっと気になりだした方、ぜひ一緒に楽しい時間をすごしませんか

日 時	講 座	内 容	講 師
9月15日 (木)	椅子に座って かんたん体操	椅子に座ったままで無理なく体を動かします	深谷さよ子さん (長野市スポーツ教室指導員)
9月29日 (木)	初めての陶芸	干支のうさぎを作ります 材料費 300円	市川一子さん (工房八兵衛主宰)
10月6日 (木)	新聞バッグ作り	古新聞を使ってバッグや小物入れを作ります	若林きぬ子さん (ボランティア)
10月20日 (木)	水引ストラップ作り	水引を使って簡単なストラップを作ります	若林きぬ子さん
11月17日 (木)	椅子に座って かんたん体操	椅子に座ったままで無理なく体を動かします	深谷さよ子さん
12月1日 (木)	毛糸で遊ぼう	毛糸を使ってアクリルたわしなどを作ります	若林きぬ子さん

時間 13時30分～15時

◆対 象 長野市在住の70歳以上で週に1回くらいしか外出していない、物忘れが増えたような気がする・・・などの方

◆定 員 12人(申込者多数の場合は抽選)

◆受講料 1回100円 ※付き添いの方は無料

◆場 所 かがやきひろば三陽

◆持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

◆申込み 8月1日(月)～19日(金)

9:00～16:00受付(土日を除く) 先着順ではありません

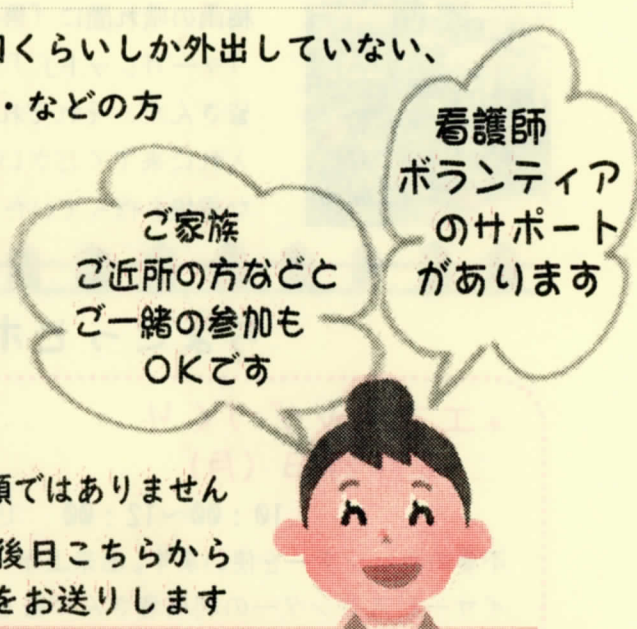
※お電話または窓口でお申し込みください。後日こちらから

問い合わせ

ハガキをお送りします

電話または窓口まで かがやきひろば三陽 259-2411

当センターの事業につきまして、都合により日程等の変更をさせていただく場合があります。ご来館の際は、マスクの着用をお願いいたします。





# 介護者のつどい

日ごろの介護でかかえていることや、経験談などをみなさんでざっくばらんにおしゃべりしませんか

- ❁ 着替え・食事・車いす移乗の方法など自宅で介護するときのコツを三陽介護サービスセンターの所長がお伝えします。
- ❁ 介護サービスの情報やこれからの不安などいろいろなご質問にもケアマネジャーがご相談にのります。

日時 8月24日 水曜日 10時～12時  
 場所 かがやきひろば三陽  
 対象 介護をされている方、介護の経験がある方、  
 介護に関心がある方 10名くらい  
 申込み 8月22日（月）までにお申し込みください  
 参加費 100円



かがやきひろばのブログがあります。右のQRコードからご覧ください



## センター周りの整備 ありがとうございました



梅雨の晴れ間に「男の脳喝倶楽部」、園芸ボランティア「マーガレット」、「シルバー人材センター古牧支部」の皆さんが、それぞれセンター周辺の草取りやお花の手入れに来てくださいました。地域みなさんにきれいな環境を作っていただいています。



## ちょっとボランティアしませんか？

**\*エコバッグづくり**  
8月29日（月）

10:00～12:00



不要のカレンダーを使います。出来上がった物はデイサービスセンターの利用者さんが紐を通しバッグにして、近隣のお店に寄付しています。

**\*ぞうきんを縫う会**

8月3日、17日

9月7日（水）



10:00～12:00

かがやきひろばで消毒用に使うぞうきんやデイサービスで使うウエス(捨て布)を作ります。

申込み・問い合わせ 電話または窓口まで

かがやきひろば三陽 259-2411