



一押し的一枚

題字：安城西中学校 美術部 神谷 陽奈さん ひな



皿回し



楽器演奏



安来節

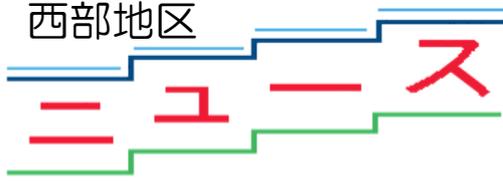


舞踊



三味線演奏

『芸達者みなさんのおかげで笑顔の花が咲きました』
3月16日(火)西部福祉センターにて高棚町のボランティアグループ「薔薇ばら一座」による芸能公演が開催されました。薔薇ばら一座のみなさんの熱のこもった公演をご覧になられてみなさんも、大喜びされていました。



生活不活発病って
知っていますか？

新型コロナウイルス感染症の影響で外出する機会が減り、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。

生活不活発病とは、「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことをいいます。

新型コロナウイルス感染症が収束し、感染を気にせず外出ができるようになったときに、自分のやりたいことが支障なくできるような心身の健康を維持しましょう。

◆居宅で健康を維持するポイント◆

★運動のポイント★

転倒などを予防するためにも日頃からの体操や運動が大切です。

- ・人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワット等）を行う。
- ・家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業で身体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。



★食生活・口腔ケアのポイント★

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかりと栄養を取ることやお口の健康を保つことが大切です

- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活に心がける。
- ・毎食後と寝る前に歯磨きをする。
- ・「しっかりと噛んで食べる」「一人で歌の練習をする」「早口言葉を言う」など、お口の周りの筋肉を保つ。



★人との交流のポイント★

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・家族や友人と電話で話す。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNS等を活用し交流する。
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。



参考：厚生労働省 HP

4月から運動、口腔ケア、栄養が学べる講座が西部福祉センターで始まりました。

その名も「動いて！食べて！人生百年講座」です。社会福祉法人愛生館特別養護老人ホームひまわり・安城の健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士、言語聴覚士のみなさんが毎月交替で健康にまつわる話をしてくれます。5月は下記の内容です。当日受付で無料です。

記

- ・日 時 5月18日（火）午後1時40分～午後2時30分（受付 午後1時30分～）
- ・会 場 西部福祉センター 1階 交流ルーム
- ・内 容 「お口の中を整えないとこんな病気に・・・。
～糖尿病・認知症・誤嚥性肺炎について～」
- ・講 師 特別養護老人ホームひまわり・安城の言語聴覚士、歯科衛生士



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止する場合があります。



令和3年5月 西部福祉センター 予定表



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>1. センターを利用するときは、ご自宅で検温し、マスクを着用してご来館ください。入り口での手指消毒をお願いします。 ※検温で37.5度以上あるときは利用できません。来館前にご自宅での検温をお願いします。</p> <p>2. 受付にて個人利用受付簿の記入をしてください。</p> 						1日
						10:00~正午 囲碁サロン 10:00~11:00 脳トレサロン 13:30~16:30 健康麻雀サロン
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	休館日	休館日	休館日	10:00~正午 囲碁サロン 13:30~16:30 健康麻雀サロン	10:00~11:00 のんびりノリノリ体操 サロン	10:00~正午 囲碁サロン 13:30~16:30 健康麻雀サロン
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	休館日	9:00~正午 健康麻雀サロン 13:30~14:30 卓球バレー講座	10:00~11:00 すっきり・しゃっきり 健康教室 13:30~14:30 笑顔で元気サロン	10:00~正午 囲碁サロン 10:00~11:00 レクサロン 13:30~16:30 健康麻雀サロン	10:00~11:00 からだをゆるめて イキイキ☆サロン	10:00~正午 囲碁サロン 10:00~11:00 脳トレサロン 13:30~16:30 健康麻雀サロン
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	休館日	9:00~正午 健康麻雀サロン 13:30~14:30 動いて・食べて・人生 百年講座	10:00~11:00 すっきり・しゃっきり 健康教室 13:30~15:30 着物リメイク講座	10:00~正午 囲碁サロン 13:30~16:30 健康麻雀サロン	10:00~11:00 のんびりノリノリ体操 サロン	10:00~正午 囲碁サロン 10:00~正午 うたごえサロン 13:30~16:30 健康麻雀サロン
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	休館日	9:00~正午 健康麻雀サロン	10:00~11:00 すっきり・しゃっきり 健康教室	10:00~正午 囲碁サロン 13:30~16:30 健康麻雀サロン	10:00~11:00 からだをゆるめて イキイキ☆サロン	10:00~正午 囲碁サロン 13:30~16:30 健康麻雀サロン
30日	31日	<p>4月から新しく「のんびりノリノリ体操サロン」や「笑顔で元気サロン」を開催しています。レクリエーションサロンでは、ニュースポーツ（誰でも簡単に楽しめるゲーム等）の体験ができます。脳トレも定期開催しています。</p> <p>5月6日(木)よりお風呂の時間が午前10時から午後4時までに変更になります。</p> <p>皆様のお越しをお待ちしております。</p>  				
	休館日					

西部児童センターだより

令和3年度 5月号

児童センターは0歳から18歳未満の児童が利用できる児童福祉施設です。
児童に健全な遊びを与えて、その健康を増進し、または情操を豊かにすることを目的としています。

安城市福釜町西天12 西部福祉センター3階
TEL (0566) 72-6616

開館時間
9:30~11:30
14:30~16:30

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1 えいごであそぼう申込開始 ストラックアウト	2
3 春あそびの日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 親子ピックス申込開始	7 にこにこスペシャル 申込開始	8	9
休館日	休館日	休館日	にこにこタイム	にこにこタイム	ストラックアウト	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	にこにこタイム	にこにこタイム	にこにこタイム	にこにこタイム	えいごであそぼう	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	足形スタンプ	にこにこタイム	にこにこタイム	にこにこタイム	ストラックアウト	
24 休館日	25	26	27	28	29	30
31 休館日	親子ピックス	にこにこタイム	にこにこタイム	にこにこタイム スペシャル	ストラックアウト	

～えいごであそぼう～(遊戯室)

英語で歌ったり、ゲームをしたりして遊びます。
日時:5月15日(土) 15:00~15:30
対象:市内在住の3歳以上の子と大人、小学生 8組
申込:5月1日(土) 9:30~児童センターにて
(電話申込不可)
9:45時点で定員を超えた場合は抽選
講師:マルソン先生
※14:30~15:45 遊戯室の利用はできません。

～足形スタンプ～(遊戯室)

日時:5月18日(火) 10:00~11:00
(受付終了10:55)
対象:乳幼児親子
申込:当日 9:30~児童センターにて(受付順)
持ち物:足をふくための濡れタオルもしくはウエットティッシュ
(汚れたものは持ち帰りをお願いします。)

～親子ピックス～(2階 集会室)

日時:5月25日(火) 10:30~11:15
(10:20 開場)
対象:市内在住の乳幼児親子 15組
持ち物:水分補給できるもの
申込:5月6日(木) 9:30~児童センターにて
(電話申込不可)
9:45時点で定員を超えた場合は抽選
講師:加藤裕美先生

～にこにこタイムスペシャル～(遊戯室) (ふわふわぎゅっぎゅっ)

お花紙を丸めたり、転がしたりして遊びます。
日時:5月28日(金) 11:00~11:25
対象:乳幼児親子 8組
申込:5月7日(金) 9:30~児童センターにて
(電話申込不可)
9:45時点で定員を超えた場合は抽選
※10:45~11:30 遊戯室の利用はできません。

～今月の工作～(制作コーナー)

「傘ぶくろのひこうせん」

日時:毎日(休館日を除く)
9:30~11:20(受付終了 11:15)
14:30~16:20(受付終了 16:15)
対象:幼児親子~18歳未満の児童
※材料がなくなり次第終了します。



～ストラックアウト～(遊戯室)

1家族5分間あそべます。(交代制)
日時:毎週土曜日
9:30~11:20(受付終了 11:15)
14:30~16:20(受付終了 16:15)
対象:幼児親子~18歳未満の児童
および付き添いの大人
※当日、幼児車の利用はできません。
※15日(土) 14:30~15:45は、お休みです。



～ウルトラトレーナーであそぼう～(遊戯室)

1家族5分間あそべます。(交代制)
日時:毎日(休館日、行事の時間を除く)
9:30~11:20(受付終了 11:15)
14:30~16:20(受付終了 16:15)
対象:幼児親子~18歳未満の児童および付き添いの大人



～にこにこタイム～(遊戯室)

手遊び、パネルシアター、絵本の読み聞かせなどを
します。親子で楽しみましょう。
日時:火曜日~金曜日(土曜日、日曜日、行事日は除く)
11:15~11:25
対象:乳幼児親子 8組
申込:当日 9:30~児童センターにて
(先着順・電話申込不可)
※11:15~11:30 遊戯室の利用はできません。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、閉所もしくは行事が中止
になる場合があります。
詳細につきましては、児童センターにお問い合わせください。
※児童センターを利用される方には、利用者名簿の記入をお願いして
います。住所、保護者連絡先等を記入できるようにしてきてください。