



題字：西中学校 美術部 <sup>かみや ひな</sup> 神谷 陽奈 さん

## 一押し的一枚



### 『おいしいコーヒーの入れ方を学びました』

1月21日、28日、2月18日、25日の全4回で「紳士・淑女の嗜み講座」を開催しました。①正しいウォーキング②災害に役立つ栄養と調理方法③コーヒーの入れ方④ボランティア活動・地域活動をテーマに学びました。参加者のみなさんからは、『身近なテーマで、それぞれ違ったことが学べてよかった』『ボランティア活動について知識を深めることができて良かった』との感想をいただきました。

# 体操で介護予防

## 地域リハビリテーション活動支援事業実施報告

西部地区では、地域の介護予防の取り組みを充実させるため、サロン活動の場にリハビリテーションの専門職が定期的に訪問し、活動者（スタッフ）への助言や新しい体操の提案など活動の支援を実施しています。

今年度は、榎前町でサロン活動をされている『ふれあい「えのき」の水曜手作りサロン』に対して1年間支援が行われました。

### ◆町内情報紙「えのき」内で紹介された記事◆

目的：地域で暮らす高齢者の介護予防・健康維持を図るため

内容：地域リハビリテーション活動支援事業を活用し、各町で開催されているサロン活動の場で、参加者の体力測定を行い、介護予防・健康維持のための助言を行う。



リハ職による支援事業の説明

### ◆今年度の活動支援事業の特徴◆

#### ①8月

リハビリ専門職の指導による体力測定の実施。また半年後に効果を確認するための体力測定を計画。

#### ②9月～12月

リハビリ専門職によるサロン活動者への体操等の提案。



#### ③2月

体力測定については、新型コロナウイルス感染症予防のため延期。



8月  
リハ職の指導による体力測定を実施。(17人参加)

### ◆『体力維持のポイントと体操』◆

新型コロナウイルス感染症予防の一番の対策は、人と濃厚接触しないこととされています。これを実行しようとするとうちに閉じこもりになります。

しかし、1週間安静にしていると落ちた体力を回復させるには2週間かかるとされています。1か月安静だと2か月かかるのです。体力を落とさないよう心がけることが大切です。家の中でも工夫をすれば十分な運動は可能です。コロナに負けないよう頑張っていきましょう。



スクワット



かかと上げ

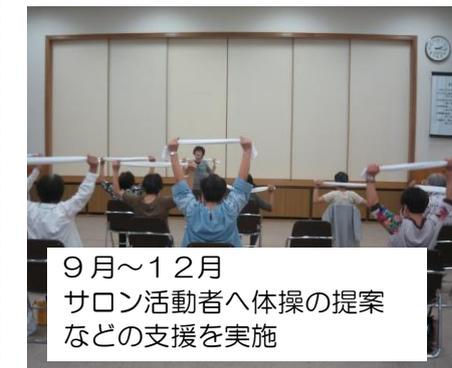


足あげ(前後)



足の外開き

それぞれ、10回×3セット×1日2～3回を目安に取り組みましょう。



9月～12月  
サロン活動者へ体操の提案などの支援を実施



リハ職による体操指導



コロナ禍だからこそ、安全・安心に体を動かそう！！  
～ 西部地区内の健康体操教室 ～

コロナ禍で、外出の機会が減っている方が多いのではないのでしょうか。お家に閉じこもりきりになると、人とのふれあいが減り、運動不足になってしまいます。

西部地区の各町内会では、新型コロナウイルス感染症予防を行いながら、健康体操教室を行っています。各会場とも、町内住民の方が対象ですので、顔見知りの方ばかりで楽しくご参加いただけます。楽しい雰囲気の中で一緒に体を動かしませんか？

**箕輪町内会**

◆健康体操 パチパチサロン◆

会場：藤井珠算教室

開催日：毎月第3水曜日 時間：午前10時～午前11時

◆健康体操 ふれあいサロン◆

会場：箕輪公民館 新館ホール

開催日：毎月第4水曜日 時間：午前10時～午前11時

**二本木連合町内会**

◆健康体操教室サロン◆

会場：二本木地区コミュニティー

開催日：毎月第3水曜日 時間：午前10時～午前11時

◆健康体操教室サロン◆

会場：三河安城本町公民館

開催日：毎月第4水曜日 時間：午前10時～午前11時

**高棚町内会**

◆健康体操教室◆

会場：高棚町公民館

開催日：毎月第3金曜日 時間：午前10時～午前11時

◆新池健康体操 仲良し会◆

会場：新池和親館

開催日：毎月第4木曜日 時間：午前10時～午前11時

**福釜町内会**

◆健康体操教室◆

会場：福釜町農民会館

開催日：毎月第1木曜日 時間：午前10時～午前11時

**榎前町内会**

◆健康体操・お茶会◆

会場：榎前町公民館

開催日：毎月第2水曜日 時間：午前10時～午前11時

4月から新しい講座が始まります  
～西部福祉センター健康講座ご紹介～



4月から西部福祉センターで新しい講座が始まります。特養ひまわり・安城の健康運動指導士や管理栄養士などの専門職を講師にお招きします。健康について楽しく学びませんか。

- 講座名：「動いて・食べて・人生100年講座」
- 開催日：令和3年4月～令和4年3月  
毎月第3火曜日
- 時間：午後1時30分～午後2時30分
- 会場：西部福祉センター 1階 交流ルーム
- 対象：市内在住の60歳以上の人
- 定員：15名程度

- 参加費：無料
- 講師：社会福祉法人 愛生会  
特別養護老人ホームひまわり・安城の職員

内容等の詳細については、西部福祉センターまでお問い合わせください。  
問い合わせ先：☎72-6616

## 4月からの西部福祉センターサロンのご案内

いずれも事前申込みは不要です。対象は、市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方、サロン活動に関心のある方です

### 新 のんびりノリノリ 体操サロン

- ◆開催日 毎月第1・3金曜日
- ◆時間 午前10時～11時
- ◆会場 交流ルーム

イスに座り棒を使って行う体操なので体力に自信がない方でも参加できます。みんなで楽しく体を動かし、介護予防しましょう。

※棒をお持ちの方は、ご持参ください。棒は、1回50円でレンタルできます。



### 新 笑顔で元気サロン

- ◆開催日 毎月第2水曜日
- ◆時間 午後1時30分～午後2時30分
- ◆会場 集会室

『笑いヨガ』はおもわず笑ってしまう健康体操です。笑うことで、心身の健康につながります。みんなで楽しく笑って健康になりましょう。



### レクリエーションサロン

- ◆開催日 毎月第2木曜日
- ◆時間 午前10時～11時
- ◆会場 交流ルーム
- ◆対象 60歳以上の方と18歳未満の児童（就学前の子は保護者同伴）

子どもから高齢者まで誰もが参加できるニュースポーツに挑戦！みんなで楽しく体を動かしましょう。



### 脳トレサロン

- ◆開催日 毎月第1・3土曜日
- ◆時間 午前10時～11時
- ◆会場 交流ルーム

簡単な書き取り、暗算や言葉の並び替え等で脳トレしませんか。悩むほど脳は活性化します。一人で集中したり、みんなとワイワイ相談したりとやり方は自由です。ぜひ、ご参加ください。



### うたごえサロン

- ◆開催日 毎月第4土曜日
- ◆時間 午前10時～正午
- ◆会場 集会室

懐かしい歌をみんなで合唱することで、心も明るくなり、気分もリフレッシュ。また、合唱を通じて新しい仲間作りしませんか。



### からだをゆるめて イキイキ☆サロン

- ◆開催日 毎月第2・4金曜日
- ◆時間 午前10時～11時
- ◆会場 交流ルーム

イスに座り、力を抜きカラダを撫でて、筋肉をゆるめるストレッチです。ゆったりとした動きなので、体力に自信のない方でもご参加いただける運動サロンです



### 囲碁サロン

- ◆開催日 毎週木曜日・土曜日
- ◆時間 午前10時～正午
- ◆会場 囲碁・将棋コーナー

初心者から段持ちの強者まで大歓迎！楽しく介護予防しましょう。女性の参加者もお待ちしています。



### 健康麻雀サロン

- ◆開催日 毎週火・木・土曜日
- ◆時間 火 午前9時～正午  
木・土 午後1時30～午後4時30分
- ◆会場 交流ルーム

「お金をかけない」「タバコを吸わない」「お酒を飲まない」健康麻雀です。頭を使って、楽しく介護予防しましょう。女性、初心者大歓迎です。



各サロン感染予防対策のため、参加の際には、マスクの着用をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症予防のため、中止する場合があります。

新 マークの付いたサロンは、令和3年4月から新しく始まるサロンです。内容等の詳細は、センターまでお問い合わせ下さい。地域の皆様のご参加をお待ちしております。



# 令和3年4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
				1日 10:00~正午 囲碁サロン	2日 10:00~11:00 のんびり/リ/リ体操 サロン	3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		13:30~16:30 健康麻雀サロン
4日	5日 休館日	6日 9:00~正午 健康麻雀サロン	7日 10:00~11:00 すっきり・しゃっきり 健康教室	8日 10:00~正午 囲碁サロン 10:00~11:00 レクサロン	9日 10:00~11:00 からだをゆるめて イキイキ☆サロン	10日 10:00~正午 囲碁サロン
				13:30~16:30 健康麻雀サロン		13:30~16:30 健康麻雀サロン
11日	12日 休館日	13日 9:00~正午 健康麻雀サロン	14日 10:00~11:00 すっきり・しゃっきり 健康教室	15日 10:00~正午 囲碁サロン	16日 10:00~11:00 のんびり/リ/リ体操 サロン	17日 10:00~正午 囲碁サロン 10:00~11:00 脳トレサロン
		13:30~14:30 卓球バレー講座	13:30~14:30 笑顔で元気サロン	13:30~16:30 健康麻雀サロン		13:30~16:30 健康麻雀サロン
18日	19日 休館日	20日 9:00~正午 健康麻雀サロン	21日 10:00~11:00 すっきり・しゃっきり 健康教室	22日 10:00~正午 囲碁サロン	23日 10:00~11:00 からだをゆるめて イキイキ☆サロン	24日 10:00~正午 囲碁サロン 10:00~正午 うたごえサロン
		13:30~14:30 動いて・食べて・人生 100年講座	13:30~15:30 養物リメイク講座	13:30~16:30 健康麻雀サロン		13:30~16:30 健康麻雀サロン
25日	26日 休館日	27日 9:00~正午 健康麻雀サロン	28日 10:00~11:00 すっきり・しゃっきり 健康教室	29日 10:00~正午 囲碁サロン 13:30~16:30 健康麻雀サロン	30日	

- センターを利用するときは、ご自宅で検温し、マスクを持参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。  
※ご自宅での検温で37.5度以上あるときは利用できないので、自宅での検温をお願いします。
- 受付にて個人利用受付簿の記入をしてください。

**4月より新しいサロンを開催しています。**  
**サロンは当日受付、参加費無料です。是非ご参加ください。**  
**皆様のご参加お待ちしております。**

# 西部児童センターだより

令和3年度  
4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 にこにこタイム	2 ベビーマッサージ申込開始 にこにこタイム	3 ストラックアウト	4
5 休館日	6 ちぎってあそぼう申込開始 にこにこタイム	7 にこにこタイム	8 にこにこタイム	9 にこにこタイム	10 ストラックアウト	11
12 休館日	13 にこにこタイム	14 にこにこタイム	15 にこにこタイム	16 にこにこタイム	17 ストラックアウト えいごであそぼう	18
19 休館日	20 にこにこタイム	21 にこにこタイム	22 ベビーマッサージ	23 にこにこタイム	24 ストラックアウト	25
26 休館日	27 ちぎってあそぼう	28 にこにこタイム	29 昭和の日	30 にこにこタイム		

## ～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:4月17日(土) 15:00~15:30  
対象:市内在住の3歳以上の子どもと大人、小学生 6組  
申込:4月1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:マルソン先生  
※14:30~15:45 遊戯室の利用はできません。

## ～ベビーマッサージ～(遊戯室)

日時:4月22日(木) 10:00~11:00  
対象:市内在住の0歳の子とママ 6組  
申込:4月2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  
持ち物:バスタオル、水分補給できるもの  
講師:後藤理絵先生  
※9:30~11:30 遊戯室の利用はできません。

## ～ちぎってあそぼう～(遊戯室)

お花紙をびりびりやぶったり、丸めたりして遊びます。  
日時:4月27日(火) 11:00~11:25  
対象:乳幼児親子 6組  
申込:4月6日(火) 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。

## ～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  
(22日(木)、27日(火)、29日(木)は除く)  
11:15~11:25  
対象:乳幼児親子 6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。

## ～今月の工作～(制作コーナー)

### 「こいのぼり」

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。



## ～ウルトラトレナーであそぼう～(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



## ～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。  
※17日(土) 14:30~15:45は、お休みです。



- ※ 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。