



6月号 平成30年5月25日発行

〒984-0831  
若林区沖野七丁目34-43  
TEL282-0531/FAX282-0532  
No. 319

老人福祉/居宅介護支援 センターだより

沖野老人福祉センター ご利用案内

開館時間: 9:30~16:30  
(お風呂の利用は10:00~15:30)  
休館日: 月曜日、祝日の翌日及び12/28~1/4  
※仙台市内にお住まいで60歳以上の方が  
ご利用できます。(無料)

介護保険に関するお問い合わせは・・・

沖野居宅介護支援センター

担当:高橋、木戸まで  
TEL282-0537



お気軽にご相談ください

## 介護保険教室

(沖野地域包括支援センター講話)

### 「体幹筋力づくり」

～歩く習慣のない人は老化が早い～

日にち:6月27日(水)

時間:13:30~14:30

場所:機能回復訓練室、生活相談室

講師:沖野地域包括支援センター

生活支援コーディネーター

及川 洋子 氏

保健師 渡部 貴子 氏

デイサービスセンター「なごみ」

運動インストラクター

齋藤 直樹 氏

参加者:仙台市内に住む60歳以上の方

参加費:無料

定員:25名

申込受付:当日直接会場においでください

※体幹筋力について分かり易い解説と軽運動  
を通して健康に役立つ知識を学びましょう。



## 開放日のお知らせ

健康マージャン、カラオケの各開放日は、  
裏面の予定表をご参照下さい。

## 映画上映会

日にち:6月17日(日) 場所:娯楽会議室

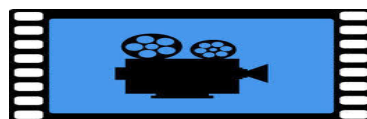
午前の部:10:00~ 「奇跡のりんご」

主演:阿部サダオ

午後の部:13:00~ 「丘を越えて」

主演:西田敏行

※都合により、上映作品が変更となる場合が  
ございます。予めご了承ください。



## 脳いきいきクラブ

日時:6月13日(水)、24日(日)

13:30~14:30

場所:娯楽会議室

※直接会場へお越しください。

## 心身スッキリ体操

日時:6月7日(木)、21日(木)、29日(金)

13:30~14:30

場所:機能回復訓練室、他

※直接会場へお越しください。

※心身スッキリ体操・脳いきいきクラブは、  
どなたでもご参加頂けます。

## 看護師より

(食中毒に注意を！)

6月~9月は食中毒の発生しやすい時期です。

高齢者や疾病を持つ方は体の抵抗力が弱く

なりがちです。下記の点に気をつけましょう！

○調理前やトイレのあとの手洗い！

○まな板、布巾などを清潔に！

○調理は出来るだけ迅速に！

○調理した食べ物は早めに摂取を！

○加熱殺菌、低温保存(但し冷蔵庫での保管  
については過信禁物！)

## サークル紹介

カラオケ好きの皆さんが集まって自慢の声を  
披露し楽しい時間を過ごしている3団体を紹介  
いたします。

※主に下記の曜日、時間に活動しておりますが  
変更となる場合がございます。ご興味をお持ち  
の方は事務所までお問い合わせください。

○「沖野カラオケ愛唱会」:第2、4日曜日、午前

○「沖野カラオケ同好会」:第1、3金曜日、午前

○「沖野カラオケなでしこ会」:

第1、3土曜日、午後

※今後も団体・サークルを随時紹介していきます。

指定管理者:社会福祉法人仙台市社会事業協会

指定期間:平成29年4月1日~平成34年3月31日