




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：海老田、木戸まで 
TEL282-0537 お気軽にご相談ください

冬至かぼちゃ

日時：12月17日(木)11:00～12:00
場所：玄関ホール

冬至は一年でもっとも昼が短くなる日です。冬至にかぼちゃを食べる理由として、かぼちゃは夏が旬の野菜だからです。陰陽思想では冬は陰、夏は陽とされるため、陰の極まる日に陽の季節のものを食べて陽の気を補うと言う事です。



※かぼちゃには風邪予防に効果のある
ビタミンAとカロチンが多く含まれています。
元気で冬を乗り切りましょう！

心身スッキリ体操

日にち：12月3日(木)、18日(金)、25日(金)
時間：13:30～14:30
場所：機能回復訓練室

脳いきいきクラブ

日にち：12月9日(水)、22日(火)
時間：13:30～14:30
場所：娯楽会議室
※楽しい脳トレです。是非ご参加ください！

年末年始の休館日

12月28日(月)～1月4日(月)

※ 上記期間は休館日となります。
くれぐれもご注意ください
お願い致します。



センターより

※2015年もあと一カ月。今年もセンターの日常
管理や花壇整備・草取り、また年間行事等が
利用者様、そして地域の方々によって支えられ
ました。そして、屋上防水シート工事では皆様
にご協力を頂き本当に有難うございました。
※「沖野地区市民まつり」が無事終了しました。
ご町内の皆様方はじめ、センターへお越しの
お客様、関係各位の皆様方のご理解の賜物と
職員一同心より感謝致しております。
誠にありがとうございました。
※平成28年1月21日(木)に、「新年会」を行いま
す。詳細は次号にて。
※老人福祉センターにご来館の際は出来る限り
公共交通機関でのご利用をお願い致します。

開放日のお知らせ

※ 健康マージャン、カラオケの開放日は裏面予定
表をご参照ください。

管理運営委員会が 開催されます

日時：12月18日(金) 10:00～12:00
場所：娯楽会議室
※委員の皆さまのご参加をお待ちしております。
開催時間にご注意ください。

映画上映会

日にち：12月6日(日)
場所：娯楽会議室
午前の部 10:00～「蝉しぐれ」
午後の部 13:30～「かもめ食堂」
※都合により上映作品が変更となる場合が
あります。予めご了承ください。



看護師より

インフルエンザとは、冬の乾燥しやすい時期に
流行する感染症です。高齢の方や持病のある
方がインフルエンザにかかると気管支炎などを
併発し重症化する場合があります。
インフルエンザの予防を心がけましょう。
※高齢者肺炎菌予防注射もかかりつけの病院

