



おまの

老人福祉/居宅介護支援 センターだより

2月号

平成31年1月25日発行

〒984-0831

若林区沖野七丁目34-43

TEL282-0531/FAX282-0532

No. 327

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



【インフルエンザ 予防について】

平成31年1月17日付宮城県全域にインフルエンザ
警報が発令されました！！



【予防のポイント】

『栄養と休養を十分とる』 体調を整えて抵抗力をつけウィルスに感染しないこと！

『適度な温度・湿度を保つ』 加湿器等で室内は適度な湿度を保ちましょう。

『外出後のうがいと手洗いの実施』 手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し、のどの乾燥を防ぎます。

『人混みを避ける』 病原体であるウィルスに寄せつけないようにしましょう。

『マスクを着用する』 流行期は外出時はマスクを着用しましょう。

衛生講話

筋力強化で腰痛予防

～ひざ伸ばし療法で筋力強化と
腰痛予防に役立つ知識を学ぶ～

日時: 2月27日(木) 13:00~14:00

場所: 機能回復訓練室、生活相談室

講師: 沖野内科医院 リハビリテーション科長
浅沼 孝利 先生

※参加者: 仙台市内に住む
60歳以上の方30名程

※申込みは不要、直接会場へ
おいで下さい。



管理運営委員会が 開催されます

日時: 2月14日(木)

10:00~11:00

場所: 娯楽会議室

※開催時間にご注意下さい。

※今年度最後の管理運営

委員会になります。

管理運営委員の皆様の

ご参加をお待ちしています。



健康講話

◆ロコモセミナー◆

～「ロコモとは？ロコモ予防の食事
ポイント、ロコモ予防体操、
ロコモチェック、血管年齢測定、
骨健康度測定」～

日時: 2月21日(木)

場所: 機能回復訓練室、生活相談室

参加者: 仙台市内に住む60歳以上の方30名程

※申込みは不要、直接会場において下さい。

講師: 日本調剤台原薬局 管理栄養士 渡邊 裕子 氏



心身スッキリ体操

日時: 2月7日(木)、28日(木)

13:30~14:30

場所: 機能回復訓練室、

生活相談室

※申込みは不要、直接会場へ



脳いきいきクラブ

日時: 2月9日(土)、20日(水)

13:30~14:30

場所: 娯楽会議室

※申込みは不要、直接会場へ



映画上映会

日にち: 2月17日(日)

場所: 娯楽会議室

午前の部: 10:00~

「つぐみ」主演: 牧瀬里穂

午後の部: 13:00~

「会社物語」主演: ハナ肇

※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。



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

※健康マージャン、カラオケの各開放日は、
裏面予定表をご参照ください。