

おきの

老人福祉センターだより
令和5年7月号
6月25日発行
No. 376



仙台市沖野老人福祉センター
仮事務所
若林区上飯田1-7-36
108コーポ201号
TEL:282-0531
FAX:282-0532

営業時間: 9:30~16:30

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
までお気軽にご相談ください
担当: 高橋
TEL:282-0537



歴史講座

政宗が育んだ「伊達」な文化

日時: 7月26日(水) 13:30~15:00
会場: 沖野市民センター 2階 会議室
定員: 20名 (※事前申込が必要です)
参加費: 無料
講師: 宮城県文化財課 齋藤 様



お申込みはこちら
からもどうぞ

※伊達政宗が育み、仙台の地に華開いていった“伊達”な文化。平成28年に日本遺産にも認定されたその文化は時代を重ねるにつれ、どのように広がり、そして私たちにまで定着していったのかを解説していただきます。

お申込み・お問合せ

沖野老人福祉センター TEL:282-0531 まで

センターから

◎ 暑さに負けない身体づくりを!

もうすぐ本格的な夏。気温が上がるとどうしても食欲も落ちてしまいがち。

しっかりと食事を摂ることで、体力低下、低栄養を予防しましょう。暑い夏こそバランスの取れた食事を摂るように心がけましょう。

さっぱり食べられる梅干しを食材にプラス!

梅干しには、疲労の原因となる乳酸を分解する効果があり、夏バテの原因の疲労回復に役立つといわれています。

梅干しを使った和え物や、ドレッシングにプラスすることでさっぱり感アップ! などなど活用法は様々です。

※食べ過ぎは塩分過多になりますので注意しましょう。



脳いきいきクラブ

日時: 7月11日(火) 13:30~15:00
場所: 沖野市民センター 1階 会議室
参加費: 無料

心身スッキリ体操



日時: 7月20日(木) 13:30~15:00
場所: 沖野市民センター 2階 和室
参加費: 無料

程よく身体を動かして筋力低下を防ぎましょう。初めての方も大歓迎です!



※ どちらも事前申し込みが必要です
TEL: 282-0531
沖野老人福祉センターまで

管理運営委員会が 開催されます

日時: 7月27日(木) 10:00~11:00
会場: 沖野市民センター2階 会議室

※委員の皆様のご出席をお待ちしております。

※第1回委員会の記録はこちらから
ご覧いただけます。



宮城県行政書士会若林支部主催

無料行政手続相談会

日時: 7月15日(土) 10:00~12:00
場所: 沖野市民センター 1階 会議室
相談料: 無料

※相続や遺言、介護の事など様々な手続きに関する相談に答えていただけます。

※申込不要。先着順となります。

指定管理者: 社会福祉法人仙台市社会事業協会
指定期間: 令和4年4月1日~令和6年3月31日

館町内会主催

自主防災組織設立セミナーに参加しました

6月11日(日)、沖野館町内会地区防災組織設立に伴うセミナーに参加させていただきました。

当日はあいにくの雨模様でしたが、多くの方がセミナーに参加されていて、地域の皆さんの防災に対する意識の高さを再認識いたしました。講演くださった福住町内会・菅原会長の講演を参考とし、今後もセンターが有事の際の一助となれるよう皆様と連携を深めていきたいと思っております。

老人福祉センター 7月の行事予定

(会場は記載無いもの以外すべて沖野市民センターです)

日	曜日	午前	午後
1	土		
2	日		
3	月	休館日	
4	火	◎パソコン教室・2階会議室	●民謡・2階会議室
5	水	●華道・1階会議室 ●抹茶・2階和室(2)	
6	木	●アート組ひも・1階会議室	●舞踊・2階和室(1)
7	金	●俳句・2階会議室	●編物(1)・1階会議室
8	土	●六和功・2階和室(1)	
9	日		
10	月		
11	火	◎パソコン教室・上飯田集会所	◎脳いきいきクラブ・(1階会議室)13:30~
12	水		
13	木		
14	金		●編物(2)・1階会議室
15	土	◎無料行政手続相談会・(1階会議室)10:00~	
16	日		

センター予定表は6月24日現在です。行事や教室などは変更の場合もありますのでご了承ください。※予定表・センターだよりはセンターのホームページからどうぞ。

●=趣味の教室、◎=センター主催の行事、となっております。

日	曜日	午前	午後
17	月		
18	火	休館日	
19	水	休館日	
20	木		◎心身スッキリ体操・(2階和室・1)13:30~
21	金		
22	土		
23	日		
24	月	休館日	
25	火		
26	水		◎歴史講座・2階会議室13:30~
27	木	◎管理運営委員会・(2階会議室)10:00~	
28	金		
29	土		
30	日		
31	月	休館日	

※注:11日(火)パソコン教室の会場は上飯田集会所となりますのでご注意ください。

