

# センターだより1月号

令和6年12月25日発行

**お問い合わせ (受付時間：午前9時～午後5時) ☎03-3802-1666**

☆ マスク着用・入館時の消毒・検温は任意となります。

## 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

旧年中は地域の皆様からの温かいご支援とご協力を賜り、無事に運営を続けることができました。心より感謝申し上げます。本年も、ご利用者の皆様ならびに地域の皆様が、安心して荒川老人福祉センターをご利用いただけるよう、職員一同精一杯努めてまいります。また、皆様とのつながりを一層深め、地域福祉のさらなる発展に寄与できるよう取り組んでまいります。引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

荒川老人福祉センター 職員一同

## 「音楽レクリエーション講座～たのしい♪転ばんオフレ～」

音楽とリズムで頭とからだを動かし、いつまでも若々しい頭と身体を保つ安全かつ楽しいプログラムです。

※動きやすい服装でお越しください。

日時：1月27日(月) 午後1時～2時30分 定員：40名(先着) 対象：区内在住の方 場所：4階会議室  
講師：日本音楽レクリエーション指導協会 申込期間：1月6日(月)～定員に達するまで 申込方法：電話・窓口にて

## 「あらかわeスポーツパーク」

『あらかわeスポーツパーク』とは電子ゲーム機を使ってゲームを楽しみながら、健康づくりや交流ができる場所です。  
対象：60歳以上の方 **当日直接お越しください。予約不要です。** ※動きやすい服装でお越しください。

| 日程       | 場所    | 時間            | 体験出来るゲーム |
|----------|-------|---------------|----------|
| 1月6日(月)  | 4階会議室 | 午前10時～12時     | ★ボウリング   |
| 1月14日(火) | 4階会議室 | 午前10時～12時     | ★ダーツ     |
| 1月16日(木) | 1階食堂  | 午後1時30分～3時30分 | ★太鼓ゲーム   |
| 1月24日(金) | 1階食堂  | 午後1時30分～3時30分 | ★バドミントン  |
| 1月29日(水) | 1階食堂  | 午後1時30分～3時30分 | ★テニス など  |



**<各講座申込先> 住所：〒116-0002 荒川区荒川1-34-6**  
**電話：03-3802-1666 メール：ara-online@foryou.or.jp**  
※申込講座をキャンセルされる場合は、センターまでご連絡いただけますようお願い致します。

## 利用方法

60歳以上の方はどなたでもご利用いただけます。

利用には利用登録が必要です。利用登録後、利用証を発行します。

○ご本人のお名前・ご住所・年齢が確認できる公的な本人確認書類(介護保険証など)

○緊急時に連絡の取れる方のお名前・ご住所・電話番号が必要となります。

介護認定を受けている方、特定疾病がある方、入浴、スカイウェルをご利用される方は  
ご利用前に嘱託医による健康審査(毎週木曜日：午後12時50分～1時50分)が必要となります。

利用証の有効期間が過ぎている方は更新の手続きをお願いします。また、住所や連絡先など、申請内容に変更があった場合は必ず職員へお伝えください。



## お知らせ

**3階フロアが午前中からご利用いただけます!**

ご利用の詳細は中面をご覧ください。ご不明な点がございましたら職員までお気軽にお問い合わせください。

## 健康相談のご案内

| 健康相談                                     | 場所・日時・対象  | 予約 |
|--|---|----|
| 【看護師による健康相談】                             | 3階いこい室横<br>毎日 午後1時30分～4時  | 不要 |
| 【健康運動指導士による健康相談】                         | 4階健康アップステーション<br>火・木・金・土 午後1時～3時  | 予約 |
| 【嘱託医による健康審査】<br>1月の審査日<br>9日・16日・23日・30日 | 4階健康相談室<br>木曜日 午後1時～1時50分<br>*スカイウェルの利用や、介護認定を受けられている方などは、健康審査が必要になります。 | 予約 |

## 1月のボランティアサロン

センターでは月2回、ボランティア活動を行っています。一緒に活動して下さる方、活動日に直接センターへお越し下さい。

<活動日>

- ①1月10日(金)  
午後2時～3時 : 4階会議室
- ②1月23日(木)  
午後2時～3時 : 食堂



## 毎月1日発行! 4種類の「脳トレ問題」をお配りしています。

1階受付に置いてありますのでお家でチャレンジしてみてください。  
答えはセンター1Fロビーにありますのでご確認ください。

当センターInstagramの運用を開始しました。



講座の様子・お知らせを動画や写真で定期的に発信していきます。  
フォローをお願い致します。



@CENTER\_ARAKAWA

## 併設施設のご紹介

老人福祉センターの2階には、荒川東部在宅高齢者通所サービスセンターが併設しています。センター全体のよりよい運営を目指し、日頃から連携を行なっています。  
今年ももうわずかとなりました。毎年恒例の書初めを館内の玄関に今年も飾ります。  
良い年になりますように心を込めて作成中!  
完成をお楽しみに!

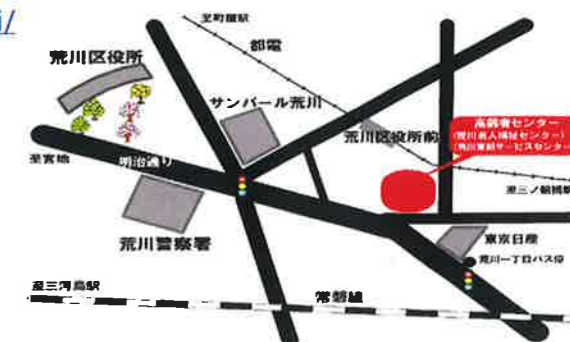
謹賀新年

## 【荒川区立荒川老人福祉センター】

(指定管理者：社会福祉法人 奉優会)  
【住所】〒116-0002 荒川区荒川1-34-6  
【電話】03-3802-1666 【FAX】03-3802-1683  
【お問合せ専用メール】arakawa-fukushi@foryou.or.jp  
【ホームページ】<https://www.foryou.or.jp/corp2/arakawafukushi/>

【開館時間】午前9時～午後5時  
【休館日】日曜日・祝日(敬老の日は開館します)・年末年始  
【来館方法】駐車場がないため公共交通機関をご利用ください。  
〈電車〉都電荒川線「荒川区役所前」より徒歩で約5分  
東京メトロ日比谷線「三ノ輪」より徒歩で約20分  
〈バス〉都バス「荒川一丁目」より徒歩で約3分  
コミュニティバスさくら「千住間道西」より徒歩で約5分

荒川老人福祉センターのホームページリニューアルしました。詳細は職員まで。  
右の二次元バーコードを対応のスマートフォンや携帯電話で読み取ると簡単にご覧いただけます。



申込が必要な講座 1月

★対象：60歳以上の区内在住の方・場所：3階いこい室または4階会議室

| 申込方法    | 講座名                              | 日時   | 定員  | 申込期間                           | 備考   |
|---------|----------------------------------|--|---|--------------------------------|--|
| 電話または窓口 | 折り紙教室「鬼とお多福の小物入れ」                | 1月24日(金) 午後2時～4時   | 抽選12名   | 12月26日(木) 1月11日(土)             | 抽選発表：1月14日(火) 持ち物：持ち帰り用の袋  |
|         | 手作り教室「皮革で携帯ショルダーバッグ」             | 1月25日(土) 午後1時30分～4時30分   | 抽選12名   | 12月26日(木) 1月16日(木)             | 抽選発表：1月18日(土) 材料費：550円 場所：3階娛樂室  |
|         | お楽しみ映画会「嵐が丘」                     | 1月15日(水) 午後1時30分～3時15分 ※終了時刻は多少前後する可能性があります。   | 先着20名   | 12月26日(木)                      | 主演：ローレンス・オリヴィエ マール・オベロン他 対象：60歳以上の方  |
|         | 音楽体操講習会                          | 2月3日(月) 午後1時～2時30分   | 先着30名   | 1月4日(土)                        | 講師：小林勝氏(音楽健康指導士) ※メールでの申込も可 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp  |
|         | 読書会「私の好きな本」                      | 1月24日(金) 午前10時30分～11時30分   | 先着6名  | 12月26日(木)                      | 好きな本、雑誌、漫画など皆さんで気軽にお話しませんか？ 対象：60歳以上の方   |
|         | いつでも安心できるシニアライフのために「消費者被害と見守りの話」 | 2月5日(水) 午後2時45分～3時15分  | 先着30名   | 12月26日(木)                      | 消費者被害など、相談窓口に関するお話です。 講師：荒川地域包括支援センター職員 対象：60歳以上の方   |
|         | 初心者のためのタブレット講座                   | 1月28日(火)・2月1日(土)の2日間 午前：10時～11時30分 午後：1時～2時30分 ※2日間連続で参加できる方   | 抽選各16名  | 申込受付中 1月18日(土)                 | 抽選発表：1月20日(月) 講師：NPO法人 竹箒の会 ※午前・午後どちらからお選びいただけます。  |
|         | スマートフォン・タブレット何でも相談会              | 1月17日(金) ①午後1時45分 ②午後2時15分 ③午後2時45分 ④午後3時15分   | 先着①～④各3名  | 12月26日(木)                      | お1人様30分間、個別相談できます。 持ち物：ご自身でお使いのスマートフォン またはタブレット(お持ちの方はルーター) *タブレットをお持ちでない方は当日iPad(タブレット)の貸し出しを致します。申込み時に、お申し出ください。館内Wi-Fi環境がありません。別途通信料がかかります。 |
|         | 健康アップステーション                      | 4日(土)・7日(火)・9日(木) 10日(金)・11日(土)・14日(火)・16日(木)・17日(金)・18日(土)・21日(火)・23日(木)・24日(金)・25日(土)・28日(火)・30日(木)・31日(金) | 先着8名  | 12月25日(水)                      | (ミニ講座の日は午後1時30分～2時を除く) ①1時～②1時15分～③1時30分～④1時45分～⑤2時～⑥2時15分～⑦2時30分～⑧2時45分～ 希望の時間をお選びいただけます。   |
|         | 健康アップステーション ミニ講座                 | 午後1時30分～2時   | *それぞれのテーマごとに、お1人様1回限りとさせていただきます。                            |                                |  |
| 電話      | 座ったまままで筋トレ                       | 9日(木) 23日(木)   | 先着30名   | 12月25日(水)                      | 講師：鈴木先生  |
|         | ボール体操①上半身編～上半身をしっかりと動かそう～        | 14日(火)   |   |                                | 講師：坂井先生  |
|         | 接骨院の先生が教える「つまづき膝痛予防」             | 17日(金)   |   |                                | 講師：荒川区柔道整復師会   |
|         | バランストレーニングでフラフラさようなら             | 18日(土) 30日(木)  |   |                                | ※1月4日(土)～電話・窓口でも受付致します。  |
|         | タオル体操 タオルで脳トレ運動に挑戦!              | 28日(火) 31日(金)  |   |                                | 講師：鈴木先生 講師：坂井先生 28日(火) 定員：16名 *タオル持参 いこい室  |
| メール     | ZOOM勉強会                          | 1月22日(水) ①午前10時～11時 ②午後3時～4時 場所：①3階いこい室 ②自宅  | 抽選5名  | 申込受付中 1月15日(水)まで 抽選発表 1月16日(木) | 「Zoom」の使い方を学びます。 対象：60歳以上の方 インターネットがつながっている方 持ち物：筆記用具 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp  |
|         | 新春マーじゃん会                         | 1月4日(土) 午後1時～4時45分   | 午後1時に抽選の番号札を受付で配布、1時10分抽選開始 ※申込なしでご参加いただけます。午前のマーじゃんはありません。 |                                |  |

3階いこい室予定表 1月

| 日   | 月                   | 火                                     | 水                     | 木                       | 金                                   | 土                 |
|---|---------------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| ★いこい室横では看護師による健康相談を行っています。 血圧を測るだけの方もお気軽にご利用下さい。 日時：休館日を除く毎日 午後1時30分～4時 ★3階土足禁止エリアは 靴下着用をお願いします。 ★給茶機をご利用いただけます。 マイカップをご持参ください。 |                     |                                       |                       |                         |                                     |                   |
|   |                     |                                       | 1                     | 2                       | 3                                   | 4                 |
| 年末年始12月29日(日)～1月3日(金)は休館となります。 新年は1月4日(土)より通常通り開館致します。  |                     |                                       |                       |                         |                                     |                   |
| (休館日)   |                     |                                       |                       |                         |                                     |                   |
| 5   | 6                   | 7                                     | 8                     | 9                       | 10                                  | 11                |
| 休館日   | ぬり絵サロン 午前10時～11時30分 | 手芸 午前9時～11時30分                        |                       | カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 |                                     | 麻雀 午前9時10分～11時50分 |
|   | 脳トレ講座 午後2時～3時       | カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分                | 盆踊り 午後2時～3時30分        | 健康息き活き体操 (申込終了)         | 棒体操 午後2時30分～3時30分                   | 麻雀 午後1時～4時45分     |
| 12  | 13                  | 14                                    | 15                    | 16                      | 17                                  | 18                |
| 休館日   | 成人の日 (休館日)          | 手芸 午前9時～11時30分                        | 棒体操 午前10時～11時         | カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 |                                     | 麻雀 午前9時10分～11時50分 |
|   |                     | カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分                | お楽しみ映画会 午後1時30分～3時15分 |                         | スマートフォン・タブレット なんでも相談会 午後1時45分～3時45分 | 麻雀 午後1時～4時45分     |
| 19  | 20                  | 21                                    | 22                    | 23                      | 24                                  | 25                |
| 休館日   |                     | 手芸 午前9時～11時30分                        | ZOOM勉強会 午前10時～11時     | カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 | 読書会 午前10時30分～11時30分                 | 麻雀 午前9時10分～11時50分 |
|   | 脳トレ講座 午後2時～3時       | カラオケスクエア 午後1時10分～4時30分                | 盆踊り 午後2時～3時30分        | 健康息き活き体操 (申込終了)         | 折り紙教室 午後2時～4時                       | 麻雀 午後1時～4時45分     |
| 26  | 27                  | 28                                    | 29                    | 30                      | 31                                  |                   |
| 休館日   | ぬり絵サロン 午前10時～11時30分 | 手芸 午前9時～11時30分                        |                       | カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 |                                     |                   |
|   | 脳トレ講座 午後2時～3時       | ミニ講座午後1時30分～2時 カラオケスクエア 午後2時15分～4時30分 | 盆踊り 午後2時～3時30分        |                         |                                     |                   |



スカイウェル(電位治療器)

・ご利用希望の方は健康審査が必要です。・1回20分10円・3階いこい室  
・ご利用時間は午前9時～4時30分です。変更時はカレンダー記載の時間になります。

(ス)・・・スカイウェル

| 申込方法    | 事業名    | 日時                                    | 備考              |
|---------|--------|---------------------------------------|-----------------|
| 電話または窓口 | 脳トレ講座  | 月曜日 午後2時～3時 ①6日②20・27日                | 定員:20名 月①②各1回まで |
|         | 盆踊り    | 水曜日 午後2時～3時30分 8日・22日・29日             | 定員:20名 月2回まで    |
|         | 笑顔で棒体操 | 10日(金) 午後2時30分～3時30分 15日(水) 午前10時～11時 | 定員:12名          |

|      |   |  |  |
|------|---|--|--|
| 申込不要 | カラオケスクエア  | (火)7・14・21・28日 午後1時10分～4時30分 (木)9・16・23・30日 午前9時10分～11時30分 | 午後1時10分受付開始、1時30分歌う順番を決める抽選開始 ※28日は午後2時15分～になります。 午前9時10分受付開始、9時30分歌う順番を決める抽選開始 ※抽選後からのご参加も可能です。 |
|      | お楽しみマーじゃん   | (土)11・18・25日 午前9時10分～11時50分 午後1時～4時45分                     | 午前:午前9時10分に抽選の番号札を受付で配布、9時20分抽選開始 午後:午後1時に抽選の番号札を受付で配布、1時10分抽選開始 ※4日は「新春麻雀会」午後1時～になります。          |
|      | 囲碁・将棋   | (月)～(土) 午前9時～午後4時50分                                       | 3階娛樂室でおこないます。 ※第1火曜(7日)午後、土曜(4・11・18・25日)午後は中止   |
|      | ぬり絵サロン  | (月)6・27日 午前10時～11時30分                                      | 色えんぴつ等の貸出しあります。  |
| 手芸   | (火)7・14・21・28日 午前9時～11時30分 (土)4・11・18日 午後1時30分～4時 | 3階娛樂室でおこないます。 ※25日は他講座の為中止です。                              |  |