

# センターだより9月号

令和6年8月24日発行

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

**定例・文化・介護予防事業講座(後期)、高齢者福祉週間行事のお知らせは別紙、増刊号をご覧ください。館内マスク着用・入館時の消毒・検温は任意となります。**

### 「老人福祉センターで『はっけよい!』」

日時：8月30日(金) 午後2時～3時30分 場所：4階会議室 出演：高砂部屋力士の皆様  
内容：力士の方々による四股の実演・綱引き・ゲーム対戦・とんとん相撲・みんなでカラオケなど  
楽しいひとときを過ごしましょう!

**※どなたでもご参加いただけます。予約不要です。直接お越しください。**

### 「いつから始める?プロが教える終活講座」

終活ってどうやるの?お役立ち情報満載。これからの人生設計を一緒に考えてみませんか?  
日時：9月14日(土) 午前10時～11時30分 定員：30名(先着順)  
講師：荒井崇正氏(こはく司法書士事務所 司法書士) 対象：60歳以上の区民の方  
会場：4階会議室 申込方法：窓口・電話にて 申込期間：申込受付中～定員に達するまで

### 「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。

日程	場所	時間	体験出来るゲーム
9月6日(金)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
9月9日(月)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ダーツ
9月13日(金)	4階会議室	午前10時～12時	★太鼓ゲーム
9月25日(水)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★バドミントン
9月26日(木)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★テニス など

予約不要です。  
当日直接お越しください。



**<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 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 火・木・金・土 午後1時～3時	予約
【嘱託医による健康審査】 9月の審査日 5日・12日・19日・26日	4階健康相談室 木曜日 午後1時～1時50分 *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

### 9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>
- ①9月13日(金) 午後2時～3時 : いこい室
  - ②9月24日(火) 午後2時～3時 : 食堂



### 街なか避暑地

のどがかわいていなくても水分補給を!  
当センターの3階に給茶機が設置してあります。マイカップをご持参でぜひご利用ください。

### 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1フ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。



### 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。  
8/10(土)1、2階協力企画 折り紙教室が開催されました!ボランティアの皆さんに教えて頂きながら皆一生懸命に制作いたしました。手提げ付きの紙袋が出来上がりましたよ!ご協力ありがとうございました!



### 【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 9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「秋の味覚のバスケット」	9月27日(金) 午前10時～11時30分	抽選12名	8月26日(月)～9月14日(土)	抽選発表：9月17日(火) 持ち物：持ち帰り用の袋 
	お楽しみ映画会「静かなる男」	9月18日(水) 午後1時30分～3時40分	先着20名	8月26日(月)～	主演：ジョン・ウェイン 他 対象：60歳以上の方
	成果発表会 観覧者募集	9月28日(土) 午後1時30分～3時 ※終了時刻は多少前後する可能性があります。	先着40名	8月26日(月)～	対象：60歳以上の方 各教室に参加されている皆さんが半年間の成果を披露します。
	自分らしく生きるために～トランプカードを使って～	10月2日(水) 午前10時～11時30分	先着20名	8月26日(月)～	人生会議トランプでACP(アドバンス・ケア・プランニング)について考えてみましょう！ 講師：荒川地域包括支援センター
	音楽体験講習会	10月11日(金) 午後1時～2時30分	抽選30名	8月26日(月)～9月20日(金) ※メールの申込も可	抽選発表：10月2日(水) タオルを使用した全身トレーニング。 講師：小林 勝氏(音楽健康指導士) 持ち物：タオル(肩にかけられる長さ) メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp
	スマートフォン・タブレット何でも相談会	9月27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	8月26日(月)～	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。
健康アップステーション	3日(火)・5日(木)・6日(金)・7日(土)・10日(火)・12日(木)・13日(金)・14日(土)・17日(火)・19日(木)・20日(金)・21日(土)・24日(火)・26日(木)・27日(金)・28日(土)	先着8名	8月24日(土)～	(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。	

電話	健康アップステーション ミニ講座 午後1時30分～2時	日時	定員	申込期間	備考
電話	①椅子でできる体操～筋肉をつける筋力アップ体操～	3日(火) 13日(金)	先着30名	8月24日(土)～	講師：坂井先生 3日(火)いこい室 定員：16名 講師：鈴木先生 いこい室 定員：16名 講師：鈴木先生 ※8月31日(土)～電話・窓口でも受付致します。 講師：坂井先生 24日(火)いこい室 定員：16名 講師：荒川区柔道整復師会
	②座ったまままでストレッチ	5日(木) 19日(木)			
	③すたすた歩こう お尻周りの筋トレとストレッチ	12日(木)			
	④タオル体操 家でも出来るタオル体操を覚えよう	20日(金) 24日(火)			
	⑤接骨院の先生が教える腰痛体操	14日(土)			

メール	ZOOM開催方法勉強会	9月25日(水) 午前10時～11時 場所：3階 いこい室	抽選5名	9月18日(水)まで 抽選発表 9月19日(木)	「Zoom」での開催方法を学びます。 対象：60歳以上の方 インターネットが繋がっている方 持ち物：筆記用具 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp
往復はがき	初心者のためのタブレット講座	10月19日(土)・22日(火)の2日間 午前：10時～11時30分 午後：1時～2時30分 午前・午後 どちらかお選びいただけます。	各抽選16名	9月2日(月)～9月20日(金) 消印有効 抽選発表 10月3日(木)	対象：60歳以上の区内在住で、2日間参加が可能な方 講師：NPO法人 竹箒の会 ①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話 ⑥午前又は午後 ⑦利用証番号(無い方は「無し」を記入)を記載の上お申込みください。

「作品展のお知らせ」  
日 時：令和6年9月25日(水)～9月27日(金) 午前10時～午後4時(27日は3時30分終了) 場所：4階会議室  
出展者：「書道」「硬筆」「お・は・な」「はじめての絵手紙」教室の皆様、いこい室事業「手芸」の皆様、「三河島保育園園児の皆様」「荒川東部デイサービスセンター」の皆様 ※どなたでもご覧いただけます。

3階いこい室予定表 9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	脳トレ講座 午後2時～3時	手芸 午前9時～11時30分 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	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 ミニ講座 午後1時30分～2時	棒体操 午後2時30分～3時30分	麻雀 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時～4時45分
8	9	10	11	12	13	14
休館日	ぬり絵サロン 午前10時～11時30分 脳トレ講座 午後2時～3時 安心安全講座 午後3時10分～3時30分	手芸 午前9時～11時30分 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	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 健康生き活き体操(申込終了)	ボランティアサロン 午後2時～3時	麻雀 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時～4時45分
15	16(開館日)	17	18(ス映画の時間帯はご利用いただけません。)	19	20	21
休館日	麻雀 午前10時～12時 麻雀大会 午後1時30分～4時	手芸 午前9時～11時30分 カラオケ歌合戦 午後1時30分～4時30分	棒体操 午前10時～11時 お楽しみ映画会 午後1時30分～3時40分	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 ミニ講座午後1時30分～2時 みんなでゲーム 午後2時15分～3時15分	荒川塚歌劇団とベルばらを楽しもう 午後2時～3時	麻雀 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時～4時45分
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日	振替休日(休館日)	手芸 午前9時～11時30分 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	ZOOM開催方法勉強会 午前10時～11時 盆踊り 午後2時～3時30分	カラオケスクエア 午前9時10分～11時30分 健康生き活き体操(申込終了)	折り紙教室 午後2時～4時 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 午前9時10分～11時50分 麻雀 午後1時～4時45分
29	30	★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。				
休館日	ぬり絵サロン 午前10時～11時30分 脳トレ講座 午後2時～3時					

スカイウェル(電位治療器) (ス)・・・スカイウェル  
・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。

申込方法	事業名	日時	備考
電話または窓口	【いこい室】	対象：60歳以上の方 申込：8月26日(月)～	
	脳トレ講座	月曜日 午後2時～3時 ①2日・9日②30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 4日・11日・25日	定員：20名 月2回まで
	笑顔で棒体操	6日(金) 午後2時30分～3時30分 18日(水) 午前10時～11時	定員：12名 月1回まで

申込不要	カラオケスクエア	(火) 3・10・24日 午後1時10分～4時30分 (木) 5・12・19・26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 ※3日・24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 ※抽選後からの参加も可能です。
	お楽しみマーじゃん	(土) 7・14・21・28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
	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(3日)午後、土曜(7・14・21・28日)午後は中止
	ぬりえサロン	(月) 9・30日 午前10時～11時30分 (火) 3・10・17・24日 午前9時～11時30分 (土) 7・14・21・28日 午後1時30分～4時	色えんぴつのご貸しあります。 3階娛樂室でおこないます。