荒川老人福祉センター

# センターだより11月号

令和8年10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**

☆ マスク着用・入館時の消毒・検温は任意となります。

## 「チョコレートの世界へようこそ！」

チョコレートができるまでの工程やカカオについてやチョコレートの味比べを通して、楽しくチョコレートについて学びましょう。
日時：12月3日（木）　午前10時～11時　　場所：4階会議室　　定員：先着30名
講師：株式会社明治 食育担当　　対象：60歳以上の区内在住の方
申込期間：11月2日(月)　～定員に達するまで　　申込方法：電話もしくは窓口

## 「モルック体験会」

北欧のスポーツモルックを体験しませんか。ボウリングの様にピンを狙って投げ得点するスポーツです。
日時：12月5日（土）　午後1時～2時30分　　場所：4階会議室　　定員：先着12名
対象：60歳以上の区内在住の方　申込期間：11月2日(月)～定員に達するまで　　申込方法：電話もしくは窓口

## 「大人のための筆ペン実用文字レッスン」

生活でよく使う文字を中心に、整った文字のコツを2回の講座に分けてゆっくり丁寧にお伝えします。
日時：11月20日（金）　11月27日（金）　午前10時～11時30分　　場所：いこい室、4階会議室
定員：抽選12名　　対象：60歳以上の区内在住の方、2日間参加できる方
申込期間：10月26日(月)　～11月13日(金)　　抽選発表：11月14日(土)　　申込方法：電話もしくは窓口
費用：330円（筆ペン、テキスト代込み）　　講師：古竹 光男氏

## 「家族に伝えたい私の気持ち～自分らしい選択のために～」
## 高齢者のためのやさしいACP講座

人生会議トランプで過去の思い出を振り返り、これからどう過ごしたいのか一緒に考えてみましょう。
日時：11月25日（水）　午後2時～3時30分　　場所：1階食堂　　定員：先着16名
対象：60歳以上の区内在住の方　　講師：荒川地域包括支援センター職員
申込期間：10月26日(月)　～定員に達するまで　　申込方法：電話もしくは窓口

## 「あらかわeスポーツパーク」

| 日　程 | 場　所 | 時　間 |
|---|---|---|
| 11月　5日（木） | 4階会議室 | 午前10時～12時 |
| 11月　13日（金） | 1階食堂 | 午後1時30分～3時30分 |
| 11月　18日（水） | 1階食堂 | 午後1時30分～3時30分 |
| 11月　24日（火） | 4階会議室 | 午前10時～12時 |
| 11月　30日（月） | 1階食堂 | 午後1時30分～3時30分 |

体験出来るゲーム
★ボウリング
★ダーツ
★太鼓ゲーム
★バドミントン
★テニス　など



予約不要

**＜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

### 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>11月の審査日<br>5日・12日・19日・26日 | 4階健康相談室<br>木曜日　午後12時50分～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 |

### 利用者懇談会

日時：11月16日（月）午後3時～
皆さまのお声を聞かせてください。
どなたでもご参加どうぞ。

【館内での食事について】
館内には、お弁当などをお持ち込みいただき、飲食が可能なスペースをご用意しております。
ルールとマナーを守ってご利用ください。
☆3階娯楽室　午前11時45分～12時45分
☆3階ロビー　　午前9時～午後4時30分



**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階ロビーに置いてあります。
答えは1階受付にありますので職員にお声がけください。

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

### 11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＞
①11月13日（金）
午後2時～3時　：3階いこい室
②11月21日（土）
午後2時～3時　：3階娯楽室

### 11月のマージャン牌拭きボランティア

＜活動日＞
①11月4日（水）午後2時～3時
②11月11日（水）午後2時～3時
場所：1階食堂
活動日に直接センターへお越しください。

### 読書会

日時：11月27日（金）午前10時～11時30分
ご自身の好きな本について楽しくお話ししませんか？
当日、窓口にてお声がけください。

### 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。

**10月12日スポーツの日に運動会を開催いたしました。パン食い競争、借り物競争等で盛り上がりました！**



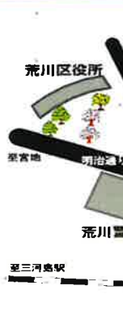





【荒川区立荒川老人福祉センター】
（指定管理者：社会福祉法人　奉優会）
【住所】〒116-0002　荒川区荒川1-34-6
【電話】03-3802-1666　【FAX】03-3802-1683
【お問合せ専用メール】arakawa-fukushi@foryou.or.jp
【ホームページ】https://www.foryou.or.jp/corp2/arakawafukushi/

【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をご覧ください。右の二次元バーコードを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。**
**または、「荒川老人福祉センター」で検索してください。ご不明な点は職員まで。**



## 申込が必要な講座　11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**<br>**「クリスマスオブジェ」** | 11月21日（土）<br>午後1時30分～3時30分 | 先着<br>12名 | 10月26日(月)<br>～<br>定員に達するまで | おしゃれなツリーとサンタクロースを作りませんか<br>場所：1階食堂 |
| | **手作り教室**<br>**「縫わない<br>ポケットティッシュケース」** | 11月26日（木）<br>午後1時30分～2時30分 | 抽選<br>12名 | 10月26日(月)<br>～<br>11月18日(水) | ポケットティッシュケースを作りませんか<br>抽選発表：11月19日(木)<br>場所：1階食堂　材料費：225円<br>持ち物：定規、ボールペン |
| | **お楽しみ映画会**<br>**「アニーよ銃をとれ」** | 11月18日（水）<br>午後1時30分～3時20分 | 先着<br>28名 | 10月26日(月)<br>～<br>定員に達するまで | 主演：ベティ・ハットン<br>ハワード・キール<br>(1950年字幕上映) |
| | **ちぎり絵講座** | 11月19日（木）<br>午後1時30分～3時 | 先着<br>10名 | 10月26日(月)<br>～<br>定員に達するまで | ちぎり絵でクリスマスツリーを作りませんか<br>材料費：55円 |
| | **麻雀大会** | 11月21日（土）<br>午後1時30分～4時 | 先着<br>32名 | 申込受付中<br>～<br>定員に達するまで | 麻雀大会を開催いたします。<br>奮ってのご参加お待ちしております。<br>対象：60歳以上の方 |
| | **あらかわ<br>レースゲーム<br>倶楽部** | 11月16日（月）・28日（土）<br>午後1時30分～3時30分 | 先着<br>各10名 | 10月26日(月)<br>～<br>定員に達するまで | ゲーム機を使用し、本格的なレーシングゲームを体験できます。免許いらずの本気のドライブをお楽しみください。 場所：1階食堂 |
| | **リズムアップ体操** | 12月18日（金）<br>午後1時～2時30分 | 先着<br>35名 | 11月21日(土)<br>～<br>定員に達するまで | 転倒予防と体幹トレーニング<br>講師：小林　勝氏（音楽健康指導士）<br>※メールでの申し込みも可<br>**メールアドレス:ara-online@foryou.or.jp** |
| | **初心者のための<br>スマートフォン<br>講座** | 11月16日（月）・21日（土）<br>午前：10時～11時30分<br>午後：1時～2時30分 | 先着<br>各16名 | 申込受付中<br>～<br>定員に達するまで | 電話をかける、受ける、音声入力、LINEなどの基本操作を学びます。<br>講師：NPO法人　竹箒の会<br>※午前・午後どちらかお選びいただけます。 |
| | **スマートフォン・<br>タブレット<br>何でも相談会** | 11月20日（金）<br>①午後1時45分<br>②午後2時15分<br>③午後2時45分<br>④午後3時15分 | 先着<br>①～④<br>各3名 | 10月26日(月)<br>～<br>定員に達するまで | お1人様30分間、個別相談できます。<br>持ち物：ご自身でお使いのスマートフォン<br>またはタブレット(お持ちの方はルーター)<br>＊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。<br>館内WI-FI環境がありません。 |
| | **健康アップ<br>ステーション**<br>あらチャレ<br>ポイント対象 | 5日(木)・6日(金)・7日(土)<br>10日(火)・12日(木)・13日(金)<br>14日(土)・17日(火)・19日(木)<br>20日(金)・21日(土)・24日(火)<br>26日(木)・27日(金)・28日(土) | 先着<br>各8名 | 10月24日(土)<br>～<br>定員に達するまで | ①1時～ ②1時15分～ ③1時30分～<br>④1時45分～ ⑤2時～ ⑥2時15分～<br>⑦2時30分～ ⑧2時45分～<br>希望の時間をお選びいただきます。<br>(ミニ講座の日は午後1時30分～2時を除く) |

| 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**<br>＊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。 | | | **定員** | **場所** | **講師** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | スクワットしてひょいっと立ち上がろう | 5日（木）<br>14日（土） | あらチャレ<br>ポイント対象<br>10月24日(土)<br>～<br>11月2日(月)<br>**電話申込のみ**<br>**※11月4日(水)以降は**<br>**電話・窓口でも**<br>**受付致します。** | 20名<br>30名 | 4階会議室 | 鈴木先生 |
| | 接骨院の先生が教える<br>「首肩こりに効果的」 | 12日（木） | | 30名 | 4階会議室 | 荒川柔道整復師会 |
| | 「あらみん体操」と<br>椅子でできるストレッチ | 13日（金）<br>24日（火） | | 30名<br>20名 | 4階会議室<br>1階食堂 | 坂井先生 |
| | ボール体操①<br>ボールで楽しい上半身トレーニング | 17日（火）<br>27日（金） | | 20名<br>30名 | 1階食堂<br>4階会議室 | 坂井先生 |
| | 座ったまんまで筋トレ | 28日（土） | | 30名 | 4階会議室 | 鈴木先生 |

| 申込不要 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ひらめきカード<br>サロン** | 11月2日（月）<br>午後1時30分～3時 | **※申込不要です。<br>当日直接<br>お越しください** | 勝っても負けても盛り上がる！カードゲームを通じた脳トレ講座。<br>場所：1階食堂 |

## 3階いこい室予定表　11月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 休館日 | | 文化の日<br>休館日 | | カラオケスクエア<br>午前9時10分～11時30分 | | |
| | 脳トレ講座<br>午後2時～3時 | | 盆踊り<br>午後1時30分～3時 | | 棒体操<br>午後2時～3時 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 休館日 | ぬりえサロン<br>午前10時～11時30分 | 手芸<br>午前9時～11時30分 | | カラオケスクエア<br>午前9時10分～11時30分 | | 麻雀<br>午前9時10分～11時50分 |
| | 脳トレ講座<br>午後2時～3時 | カラオケスクエア<br>午後1時10分～4時30分 | 盆踊り<br>午後1時30分～3時 | 健康息き活き体操<br>（申込終了） | ボランティアサロン<br>午後2時～3時 | 麻雀<br>午後1時10分～4時45分 |
| 15 | 16 | 17 | 18 (文)映画の時間帯はご利用いただけません。 | 19 | 20 | 21 |
| 休館日 | | 手芸<br>午前9時～11時30分 | 棒体操<br>午前10時～11時 | カラオケスクエア<br>午前9時10分～11時30分 | 大人のための筆ペン実用文字レッスン<br>午前10時～11時30分 | 麻雀<br>午前9時10分～11時50分 |
| | 脳トレ講座<br>午後2時～3時 | カラオケスクエア<br>午後1時10分～4時30分 | お楽しみ映画会<br>午後1時30分～3時20分 | ちぎり絵<br>午後1時30分～3時 | スマートフォン・タブレット<br>なんでも相談会<br>午後1時45分～3時45分 | 麻雀大会<br>午後1時30分～4時00分 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 休館日 | 勤労感謝の日<br>休館日 | 手芸<br>午前9時～11時30分 | | カラオケスクエア<br>午前9時10分～11時30分 | 読書会<br>午前10時～11時30分 | 麻雀<br>午前9時10分～11時50分 |
| | | カラオケスクエア<br>午後1時10分～4時30分 | 盆踊り<br>午後1時30分～3時 | 健康息き活き体操<br>（申込終了） | | 麻雀<br>午後1時10分～4時45分 |
| 30 | 31 | ★給茶機(3階)、給水機(1階)をご利用いただけます。<br>マイカップ・マイボトルをご持参ください。<br>★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<br>★3階土足禁止エリアは　**靴下着用**でお願いします。 | | | （ス）・・・・スカイウェル | |
| 休館日 | 脳トレ<br>午後2時～3時 | | | | | |



**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。

**「お楽しみマージャン初心者・中級者優先卓設置」**

午前中は**初心者・中級者の方の優先卓**を設けています。（対象レベル：点数計算に自信のない方のレベルとさせていただきます。）

指導はありません。4名揃った時点でスタートとなります。　マージャンのある土曜日　午前9時10分～11時50分

| 申込方法 | 対象：60歳以上の方　　申込：10月26日（月）～ | | |
|---|---|---|---|
| | 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<br>①2日・9日 ②16日・30日 | 定員:24名　月①②各1回まで |
| | **笑顔で棒体操** | 6日（金）午後2時～3時 | 定員:12名　※2つ申込可能です。 |
| | | 18日（水）午前10時～11時 | |
| 申込不要 | **カラオケスクエア** | （火）10・17・24日<br>午後1時10分～4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 |
| | | （木）5・12・19・26日<br>午前9時10分～11時30分 | 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<br>※抽選後からのご参加も可能です。 |
| | **盆踊り** | 水曜日　午後1時30分～3時<br>4・11・25日 | 当日直接お越しください。 |
| | **お楽しみ<br>マージャン** | （土）14・21・28日<br>午前9時10分～11時50分<br>午後1時～4時45分 | 午前:午前9時10分に抽選の番号札を配布、9時20分抽選開始<br>午後:午後1時に抽選の番号札を配布、1時10分抽選開始 |
| | **囲碁・将棋** | （月）　～　（土）<br>午前9時～午後4時50分 | 3階娯楽室でおこないます。<br>※第2火曜（10日）午後、土曜（7・14・21・28）午後は中止 |
| | **ぬりえサロン** | （月）9日<br>午前10時～11時30分 | 色えんぴつの貸出しあります。 |
| | **手芸** | （火）10・17・24日<br>午前9時～11時30分 | |
| | | （土）7・14・28日<br>午後1時30分～4時 | 3階娯楽室でおこないます。 |