

センターだより1月号

令和5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

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にご協力いただき無事運営す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、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ますよう、職員一同日々精進してまいります。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

荒川老人福祉センター 職員一同

感染対策実施中

引き続き、感染対策のため、施設の換気・消毒等を実施しています。施設をご利用される際は、感染対策にご協力をお願いします。

- <利用上の注意>
- ◆当センターではマスク着用でのご利用をお願いいたします。
 - ◆体調不良の場合はご利用をお控えください。
 - ◆検温にご協力ください。
 - ◆手指消毒・手洗いをお願いいたします。

<マスクについて> ◆施設利用者への感染防止等の観点から、職員は勤務中にマスクを着用しております。

「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 予約不要です。当日直接お越しください。

日程	場所	時間	体験出来るゲーム
1月 5日 (金)	4階会議室	午前10時~正午	★ボウリング
1月 9日 (火)	4階会議室	午後1時30分~3時30分	★ダーツ
1月16日 (火)	4階会議室	午前10時~正午	★太鼓ゲーム
1月18日 (木)	4階会議室	午前10時~正午	★バドミントン
1月31日 (水)	4階会議室	午後1時30分~3時30分	★テニス などなど



<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1時~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。



荒川老人福祉センター 1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
		(休館日)			健康審査 午後1時~1時50分	新春麻雀 午後1時30分~4時45分	折り紙教室 午後2時~4時
				健康アップステーション 午後1時~3時	健康アップステーション 午後1時~3時	健康アップステーション 午後1時~3時	
7	8	9	10	11	12	13	
休館日	成人の日 (休館日)	絵手紙教室 (申込終了)	盆踊り 午後2時~3時	健康息き活き体操 (申込終了) 健康審査 午後1時~1時50分	棒体操 午後2時~3時	手芸 午後1時30分~4時30分	
		健康アップステーション 午後1時~3時		健康アップステーション 午後1時~3時	健康アップステーション 午後1時~3時	健康アップステーション 午後1時~3時	
14	15	16	17(水)午後3時40分	18	19	20	
休館日	脳トレ講座 午後2時~3時	手芸 午後1時30分~4時30分	お楽しみ映画会 午後1時45分~3時40分	手作り教室 午後2時~4時 健康審査 午後1時~1時50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	★ミニ講座は いこい室です	
		健康アップステーション 午後1時~3時		健康アップステーション 午後1時~3時	健康アップステーション 午後1時~3時	健康アップステーション 午後1時~3時	
21	22	23	24	25	26	27	
休館日	脳トレ講座 午後2時~3時	手芸 午後1時30分~4時30分	盆踊り 午後2時~3時	健康息き活き体操 (申込終了) 健康審査 午後1時~1時50分	棒体操 午後2時~3時	手芸 午後1時30分~4時30分	
		健康アップステーション 午後1時~3時		健康アップステーション 午後1時~3時	健康アップステーション 午後1時~3時	健康アップステーション 午後1時~3時	
28	29	30	31	お楽しみ映画会【グレンミラー物語】 日時: 1月17日(水) 午後1時45分~3時40分 定員: 20名(12月26日(火)より先着順) 対象: 60歳以上の方 申し込み: 電話又は窓口にて			
休館日	脳トレ講座 午後2時~3時	手芸 午後1時30分~4時30分	盆踊り 午後2時~3時				
		健康アップステーション 午後1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
・ご利用時間は午後1時30分~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。

【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/facility/arakawa/w129/>

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。

【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



電話または窓口でお申込み

(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)

手作り教室【ビーズネックレス】

ビーズを使って素敵なネックレスをつくりましょう。
日 時：1月18日(木) 午後2時～4時
定 員：12名(抽選)
材 料 費：312円
申込期間：12月26日(火)～1月10日(水)
当選発表：1月11日(木)～



折り紙教室【雛人形】

皆さんで可愛い雛人形を作りませんか？
日 時：2月1日(木) 午後2時～4時
定 員：12名(抽選) 持ち物：持ち帰り袋
申込期間：12月26日(火)～1月20日(土)
当選発表：1月22日(月)～



新春 マージャン会

年始めに楽しいひとときをすごしませんか？
日 時：1月5日(金) 午後1時30分～4時45分
場所：3階いこい室
※午後1時30分～受付開始
午後1時45分～卓を決める抽選をおこないます。
予約不要です。直接お越しください。

健康アップステーション(健康相談)

日 時：1月4日(木)・5日(金)・6日(土)・9日(火)
11日(木)・12日(金)・13日(土)・16日(火)
18日(木)・19日(金)・20日(土)・23日(火)
25日(木)・26日(金)・27日(土)・30日(火)
午後1時～3時(定員8名)
(ミニ講座の日は午後1時30分～2時を除く)
場 所：4階 健康アップステーション
申 込：12月25日(月)～開催日の前日まで
電話または窓口にて(おひとり様15分)
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。(先着順)

荒川の歴史講座

「奥の細道矢立初めの地と松尾芭蕉」 ～千住の南北問題を考える～

芭蕉が奥の細道の旅へ出立した千住の地について学びます。
日 時：1月20日(土) 午後1時～2時30分
講 師：野尻 かおる氏(荒川ふるさと文化館学芸員)
定 員：30名(先着順)
申込期間：12月26日(火)～定員に達するまで

楽しく知りたい！

最近の気になるニュースを歴史から考える

歴史は繰り返す！？
最近のニュースをユーモアを交えながら紹介します。
日 時：1月31日(水) 午前10時～11時30分
講 師：鈴木 敏夫 氏(日本史講座講師)
定 員：30名(先着順)
申込期間：12月26日(火)～定員に達するまで

健康アップステーション(ミニ講座)

『元気に歩こう股関節の筋トレとストレッチ』
1月4日(木)・20日(土)：鈴木先生
『セラバンド体操①上半身を中心に丈夫な筋肉を作ろう』
1月5日(金)・23日(火)：坂井先生
『座ったまままでストレッチ』
1月11日(木)：鈴木先生
『接骨院の先生が教える みんなの体操』
1月12日(金)：荒川区柔道整復師
『タオル体操 家でも出来るタオル体操を覚えよう』
1月26日(金)：坂井先生 ※タオル持参
『冬のウィルス感染症に負けない口腔ケア！』
1月25日(木)：歯科衛生士

*20日(土)のみ
午後1時40分～2時10分 3階いこい室 定員16名

時間：午後1時30分～2時 場所：4階 会議室
定員：各回30名(事前申し込み：先着順)
申込：12月25日(月)～開催日の前日まで

*電話のみの申込みとなります。
*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。

メールまたは往復はがきでお申込み

音楽体操講習会

『楽しくロコモーショントレーニング』
サルコペニア(筋力低下、身体機能低下)予防。
活動量が低下しがちな今、楽しく体を動かしましょう。
日 時：2月9日(金) 午後1時～2時30分
対 象：60歳以上の区内在住の方
場 所：4階会議室 定員：各20名(抽選)
講 師：矢内 智章 氏(音楽健康指導士)
申込期間：1月1日(月)～1月15日(月)
当選発表：1月30日(火)～
参加費：無料 申込：往復はがき、FAX、メールにて

①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話 ⑥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。

zoom勉強会(オンライン)

オンラインの方法の一つ、「Zoom」の使い方を学びます。
午前中にセンターで設定方法を学び、午後にご自宅と
センターで「Zoom」をつなげて実践します。
日 時：1月15日(月)
①午前10時～11時 ②午後3時～4時
対 象：60歳以上の方、①②とも参加出来る方、
インターネットがつながっている方
場 所：①1階 食堂 ②ご自宅
定 員：5名(抽選) 持ち物：筆記用具
申込期間：～1月9日(火)
申込方法：メールにて 当選発表：1月10日(水)～

〒116-0002 荒川区荒川1-34-6 電話：03-3802-1666
メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp

スマートフォン・タブレットなんでも相談会

スマートフォン・タブレットでわからない事、個別相談できます。
日 時：1月19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～
定 員：①～④各3名(先着順)お1人様30分間です。
場 所：3階いこい室
申 込：12月26日(火)～定員に達するまで
持ち物：ご自身で使用しているスマートフォンまたはタブレット
*タブレット使用の方で、ルーターをお持ちの方はご持参下さい。
*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。


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。1階食堂で行います。
活動日：①1月9日(火) 午後2時～3時
②1月23日(火) 午後2時～3時

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。

★毎週金曜日「お楽しみマージャン」★

午後1時45分抽選～4時50分 3階娯楽室にて 予約不要
当日 午後1時30分に1階受付で抽選の番号札を配布します。

おいせ 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。
社内事例発表会が行われました。
この一年間を事業所が
どのような取り組みを
行ったかをプレゼンするのですが、
今回は『個別機能訓練』について
工夫をこらして行っていることを発表しました！(写真・職員です)



【いこい室】

対 象：60歳以上の方
申 込：12月26日(火)～開催日の前日まで
★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★
*申込は電話または窓口にて(先着順)手芸は何回でもお申込みいただけます。(火・土どちら可)

事業名	曜日	時間	開催日	定員	参加できる回数
荒川脳トレ講座	月曜日	午後2時～3時	①15日②22日・29日	18名	月①②各1回
手芸	火曜日	午後1時30分～4時30分	16日・23日・30日	18名	毎回
盆踊り	水曜日	午後2時～3時	10日・24日・31日	20名	月2回
笑顔で棒体操	金曜日	午後2時～3時	12日・26日	12名	月1回
手芸	土曜日	午後1時30分～4時30分	13日・27日	18名	毎回