

こぶし通信

6月号

2023年(令和5年)

5月25日発行

こぶし荘 5/16 日(火)からの運営について

令和5年5月8日に新型コロナウイルス感染症が感染症法上の5類感染症に移行したこと等を受け、下記の通り運営しています。これまで、ガイドライン等に基づく感染対策ご協力いただきありがとうございました。

今後も、高齢者などの重症化リスクの高い方等への感染を防ぐ観点から、基本的感染対策の徹底に努めますので、ご理解とご協力をお願いします。

【期間】 令和5年5月16日(火)から変更となっています。

【内容】

- ・利用者のマスク着脱は、4/13から個人の判断を基本としています。
- ・入館時の検温は廃止としました。
- ・新型コロナウイルス感染防止のためのガイドライン、チェックリストを廃止しました。
- ・接触感染対策として、手指消毒液の継続を奨励します。
- ・機械換気および窓開け換気を継続します。
- ・大広間、図書コーナー、囲碁将棋コーナーの一般開放を再開しました。
- ・酒気を帯びての入館、敷地内での飲酒は禁止となりました。
- ・各部屋の利用定員の拡大をしました。

一般開放が始まりました。

【大広間】

交流・憩いの場として再開。飲食可(但し禁酒)。

※カラオケは当面の間は中止。

※茶葉による急須・湯呑でのお茶の提供は中止させていただきます。

【イートインスペース】

持込でのご利用になります。禁酒

【図書コーナー・囲碁将棋コーナー】

ご自由にご利用頂けます。



こぶし荘

こぶし アラカルト

こぶし 健康ステーション 5/16 開始!



伸ばそう健康寿命

手軽に健康状態や体力等をチェックし、その結果に基づくアドバイスや健康に関する情報提供が受けられるコーナーです。

身長計・体重計・血圧計・握力計・体組成計(体脂肪、脂肪量、筋肉量、体水分量等)・姿勢測定ができます。その他、看護師によるロコモ度チェックやフレイルチェックも行え、測定結果に基づき、健康・運動・食事などについて相談できます。

その他、ゲーム、運動、脳トレの要素を備えたレクリエーションツール[TANO]を導入しました。自然と無理なく体を動かしたり、認知症予防に脳トレしたりみんなで楽しく取り組みましょう。

健康ステーション



第22回こぶし祭が開催されました。

あいにくの雨模様となってしまいましたが、5月13日(土)、14日(日)に4年ぶりに、こぶし祭が開催されました。13日には、下土棚白山神社獅子舞保存館会による笛や太鼓の軽やかなお囃子での開会。屋外では、地域団体の協力のもと開催した模擬店。久しぶりに大勢の方々が来館され、盛り上がりました。館内での、サークル舞台発表や作品展も多くの来場者のもと開催となり、今後の励みになりました。今回、多くのサークル会員さんをはじめ、ボランティア活動をしてくださった神奈川
県立藤沢総合高等学校の学生さんなど多くの協力で盛況に開催できたこと感謝します。



6月申込講座

サークル共催事業

コーラス体験

歌との出会いを大切に

日時:6月20日・7月4日(火)全2回

午後1時30分～3時30分

対象:市内在住の60才以上の方15人

講師:小島三恵子氏

申込:6月2日(金)から**先着順**

混声3部合唱

夏の思い出・Believe・さよならを
今回歌います。

茶道体験教室

日時:7月12日(水) 午前10時～正午

対象:市内在住の60才以上の方12人

講師:野島晋一氏

申込:6月21日(水)から**先着順**

流派は、石州流片桐宗猿派で

「武士の茶道」

茶道の歴史の話と自分でお茶を
たててのむ体験ができます。

申込受付時間は、午前9時～午後4時までです。

サークル名	こぶしコーラス
活動日	第1・3火曜日 午後1時30～3時30分
講師	小島 三重子 ピアノ伴奏 船山 治美

サークル名	茶道サークル 遊雅会
活動日	第2・4水曜日 午前9時～正午
講師	森川 宗悦氏 石州流片桐宗猿派家元

こぶし荘では、現在55団体のサークルが活動をしています。
サークル共催事業とは、サークルの活動日に講座を開催し、体験をしていただくものです。
また、サークルの活動日には、見学もできますので、こぶし荘までお問い合わせ下さい。

主催講座

料理講座 ～手軽な材料で作る 「簡単おつまみおかず」～

日時:6月28日(水) 午前10時～正午

対象:市内在住の60才以上の方12人

講師:石田まり子氏

費用:500円

申込:6月14日(水)まで**抽選**

メニュー

ねぎとハムのグラタン

かぼちゃとピーマンの炊き合わせ

もやしとバラ肉の煮浸し 混ぜご飯

音楽体操～脳トレ筋トレで

運動不足を解消しよう～

日時:6月29日(木)

午後1時30分～ 3時30分

対象:市内在住の60才以上の方60人

講師:中村嘉奈子氏

申込:6月7日(水)から**先着順**

今年度初めての「音楽体操」です。
認知症予防にみんなで楽しく歌い
ながら、身体を動かそう！

申込受付時間は、午前9時～午後4時までです。

浴室利用のお知らせ

6月1日(木)から変更になります。

女湯 浴室ご利用について **男湯**

《利用時間及び入浴時間》

10時30分～15時30分

(月曜日休館・金曜日休み)

※お1人45分を目安にご利用下さい

空いていれば
利用時間内
いつでも
ご利用が出来ます

最終受付は、14時45分になります。

《利用方法》

※10時30分からの入浴について最初の9名は、
予約制になります。その後は、順次ご利用頂けます。

《利用人数》

男性9名・女性9名

2023.6改正

6月の輪踊り

6月7日(水)・8日(木) 10時30分～11時15分

会 場 大広間

受 付 両日とも予約不要です。

お気軽にご参加ください。



(問い合わせ) いきいきシニアセンター(藤沢市老人福祉センター) こぶし荘

藤沢市下土棚800-1 45-3121(月曜休館)