

おお波こ波

発行：いきいきシニアセンター
(藤沢市老人福祉センター)

「湘南なぎさ荘」

〒251-0037
藤沢市鵜沼海岸6-17-7
Tel 0466(36)2315
発行日 2020年4月1日

湘南なぎさ祭 2019年11月9日(土)・10日(日)

～風と潮騒のメロディにのって～



丸義会

「風と潮騒のメロディにのって」をテーマに開催する「湘南なぎさ祭」。昨年は開催を夏から秋に引越し。爽やかな秋晴れのもと、苧田お囃子保存会の祭り魂を揺さぶる音色でオープニングを飾りました。センター内ではサークルの皆さまが、舞台発表・作品制作、展示などこの日のために一所懸命活動してきた成果を存分に披露されました。

また、湘南高校吹奏楽部のミニコンサート、津軽三味線団体の丸義会によるパフォーマンス、まつざき幸介氏の歌謡ショーなど、素敵なゲストの方々をお招きして大いに盛り上がりました。

中庭ではサークルや地域の団体を始め、飲食店や作品販売などさまざまな模擬店を出店して頂き、大賑わいでした。

開催季節を秋に移したことで、準備も発表も身体への負担が格段に楽だったとお声を沢山頂き、私たちもとても安堵。無事に2日間を乗り切れたのも皆様のご協力・ご支援のお陰と、心より感謝いたします。

ありがとうございました。

今後は秋の「湘南なぎさ祭」を、お楽しみに！

まつざき幸介歌謡ショー



★集会ホール サークル発表



★大広間 サークル発表



★大広間 展示



◆中庭 模擬店



穏やかな一日を楽しんでいただきました。

クリスマスのつどい 12月13日(日)

ハンドベルの清らかな音色と橋本京子さんと友情出演して下さった、わをんさんの歌声で

新春のつどい 1月28日(火)

みぞれまじりの寒い日でしたが、寄席や開運おしるこで心も体も温まり、永峯由樹さんと歌って踊って盛り上がりました。

◆令和2年度4月～9月予定◆

- 【4月】 サークル共催 民謡・ハングル・フラダンス入門講座
- 【5月】 歴史散策「バスで行く最乗寺散策」、アクアビクス入門講座Ⅰ期
- 【6月】 朗読ライブ～よむ・きく・うたう～、サークル共催木版画
- 【7月】 なぎさ健耕フェスタ
- 【8月】 アクアビクス入門講座Ⅱ期
- 【9月】 敬老の日のつどい

★その他(開催日未定の講座、定期的開催の講座)

- *江の島ヨットハーバーの歴史とヨットレースを学ぼう(座学)
- *はぎれサロン(通年 皆さんでつるし雛や季節のお細工物を作成)
- *健康づくり講座(6月、8月、9月)、アクア・レッスン
- *表現体操(毎月)・ケア体操(毎月)・ふまねっと
- *四季を愉しむちりめん細工・・・などを予定しています。

— 詳細は広報ふじさわ・センター内チラシをご確認ください —

これからの事業



医師健康相談



担当は
のなか こどもクリニック
院長・医学博士の
野中 善治(ノナカ センジ)
先生です。
ご予約をお待ちしております。
お持ちの方はお薬手帳や血
圧手帳をご持参ください。

令和2年度 予定表

4月	9日・23日
5月	14日・28日
6月	11日・25日
7月	9日・30日*
8月	13日・27日
9月	10日・24日

毎月第2第4水曜日午後1時15分～2時45分
(※医師の都合で変更になる場合もあります)

ご利用者さまへ

旬の情報

*都合により変更になる場合があります

ニマルシェ

手作りうどん
油揚げ・厚揚げ
豆腐ドーナツ
手作りパン など

焼きたて手作りパン
など

ライブ湘南
毎月第4水曜日

亀吉
毎月第2火曜日

11:30から学習室前でお待ちしております!

20年ほど前、湘南なぎさ祭のバザー出店で、来たことがありました。休憩でふと館内に入ったとき、はとも涼しく、2階も地下も居心地の良い空間が広がり一日快適に過ごせる素敵な場所だと思いをいします。

5年前に担当職員として赴任しました。皆さんの元気な姿と、それに負けないと奮闘する職員と共に、気が付けばこの日が来てしまいました。

いろんな事でお世話になりました。本当にありがとうございました。

令和2年3月末日

定年退職を
迎えました

井岡 大伸

☆はじめてご利用になる方へ

(60歳以上で市内在住の方)

- ◇老人福祉センター利用カード登録が必要です。
 - ◇受付にて利用カード申請手続きをします。
- 申請書記載には、「本人確認ができるもの(免許証、健康保険証、マイナンバーカード等)」及び「緊急連絡先」が必要となります。

★この利用カードは、3センター(やすらぎ荘・こぶし荘・湘南なぎさ荘)共通です。
◆詳細は、お問い合わせください◆

社会福祉法人 藤沢市社会福祉協議会
いきいきシニアセンター(藤沢市老人福祉センター)

「湘南なぎさ荘」

TEL 0466-36-2315
〒251-0037 藤沢市鵜沼海岸6-17-7



～人事異動～

定年退職 いおか ひろのぶ 井岡 大伸
(業務担当として再雇用)

職の変更 かのむね さなえ 鹿宗 早苗 (常勤契約)

～編集後記～

年号が代わり、年が明け、臨時休館と忙しい年度でしたが、利用者の皆様からたくさんの温かい励ましの声をいただきました。

新たな気持ちで、新年度もご来館をお待ちしております。 H.S

令和元年度(九月～三月)講座から

◎オータムジャズコンサート(九月)

地元のジャズバンド「JAZZ Orchestra 相模鉄鏈組」の熱い演奏で、秋のひとときを楽しみました。



ロコモ三大要因講演会



オータムジャズコンサート

◎白き冬のお話会(小泉八雲(十二月))

今回で4回目となる「お話会」。朗読とは一味違う語り部の声で、「こんこん様」「粟福米福」「雪おんな」などをお楽しみいただきました。



冬のお話会

◎四季を愉しむちりめん細工(親子鳩(一月))



いつも大人気のちりめん細工講座。今回は鳩を作りました。手作りの楽しさと、かわいい親子鳩が出来上がった喜びに、笑顔があふれました。

親子鳩(一月)

◎復活!ふまねっと(一月)

約2年ぶりに、ふまねっとが復活しました。待ちわびる参加者の皆さんで盛り上がりました。今後も開催予定です。

◎簡単!おいしい!

四ツ葉会による発酵食品を使った腸内環境を整えるレシピで、いろいろなお料理をつくりました。



みそ玉講座



ふまねっと

◎健康づくり運動講座・ロコモ予防チャレンジ講座・表現体操など

◎サークル共催講座

書道・詩吟・囲碁など湘南なぎさ荘で活動中のサークルを体験。今後も続々開催しますので、是非ご参加ください。

★ご参加ご協力ありがとうございます

◎ロコモ三大要因講演会(十月)

利用者さんもお悩みの方が多い骨粗しょう症、変形性関節症、腰部脊椎管狭窄症を三大テーマに、うちだ鍼灸整骨院の内田先生に講演をしていただきました。

◎包丁いらすの簡単ごはん(十一月)

四ツ葉会うめグループによるお料理講座。体が温まるすいとんやレンコンのホットミルクなどを、包丁を使わずに作る方法を教えていただきました。

◎仏像の世界(十一月)

湘南エリアにある様々な仏像について、元藤沢市文書館館長の中島氏にその魅力を解説していただきました。



仏像の世界



オトナの社会見学

話の小径(42)：サークル紹介コーナー

社交ダンスサークルなぎさダンス会

会長 尾上宏

私たちは一階集会ホールで社交ダンスのレッスンを受けているサークルです。「社交ダンスの習得、ダンスを楽しみながら健康の維持、会員相互の親睦をはかる」などの会則のもと、約二十年前に設立され現在まで続いています。毎月二回第二火曜日と第四火曜日の午後一時から三時までのレッスンです。講師はJ B D F 所属プロダンス教師の井上澄子先生で、大変明るく活発な方で毎回楽しいレッスンです。

内容はワルツ、タンゴ、ルンバなど社交ダンスの主な7種目について7か月毎に種目を変えて繰返します。美しいダンス音楽を聞き、同時に体を動かしていくことを繰り返す社交ダンスは、体の健康とともに頭の健康にも適しているといわれています。またワルツ、タンゴなど後ろ歩きウォークが多いステップは頭への刺激も多くなり、より健康的なようです。

最近のトピックとして、昨年2月に地元FM放送「レディオ湘南」の市の広報番組「ハミング藤沢」からインタビューの依頼がありました。高年齢の会員の皆さんが長年にわたり社交ダンスを楽しんで続けている日常について取材され、放送されました。

社交ダンスサークル

【なぎさダンス会】

- ・活動日 第二・四火曜日 十三時～十五時
- ・活動場所 一階集会ホール



フレイルの予防(新型コロナ、なんのその)

健康相談室 星野素子

最近「フレイル」という用語を耳にしますが、これは高齢者に出現する状態を多方面から捉える概念で、筋力低下や転倒など身体的問題だけでなく、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮など社会的問題が含まれています(※図1)。加齢とともに心身の活力が低下すると、生活機能が障害され、要介護状態、死亡などの転機に陥りやすくなります。「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」や「サルコペニア」はフレイルのなかの運動器障害、さらに筋肉に関わる用語ということになります。

新型コロナウィルスの感染拡大防止のために、湘南なぎさ荘も3月4日から閉館となりましたが、ご利用者の皆様いかがお過ごしでしたでしょうか。外出を控えたり、イベントが中止になったりして不活発な生活になっていませんか。高齢者が外出や出会い等を控えると、感染のリスクは減りますが同時にフレイルも生じやすくなります。

活動量が減り、筋力や体力があつという間に落ちてしまいます。更に生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があり、状態によっては取り返しがつかなくなることもありません。

今日の体力、気力を明日につなげられるよう、日常を保つ工夫をしましょう。フレイルの予防には日頃から適度な運動と食事が大切です。自宅でできる運動や徒歩圏内の散歩等に取り組んだり、筋肉のもととなるたんぱく質を摂って体力の維持に努め、更に活発に脳を動かして充実した日々を送るうてはありませんか。

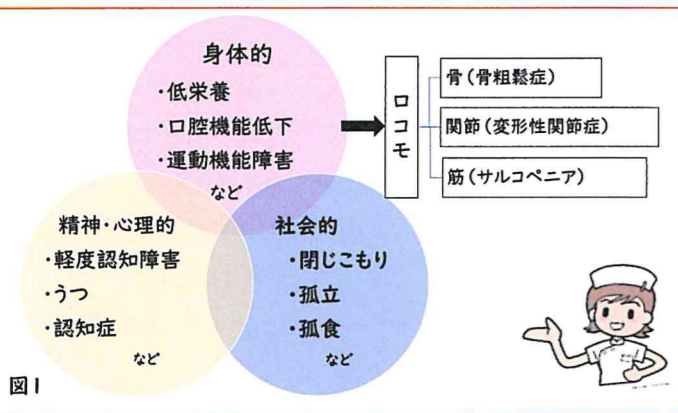


図1

2020年7月 なぎさ健耕フェスタ予告

～頭と身体、五感をフルに刺激していきいきライフ～

1週目は目(視覚)と鼻(臭覚)と頭

<測定>
・体組成計
・腸年齢
・肌年齢
・骨密度
・血管年齢
～身体測定・数値化しよう～

<アロマテラピー体験>
～脳を活性化させる香りの健康法～

2週目は耳(聴覚)と頭と身体

<サマーコンサート>
・湘南高校合唱部

<笑いヨガ>
～笑いの体操+ヨガの呼吸法～

<脳トレ>
・かな拾いテストで認知機能をチェック
・ふるさとかるた

<なぎさマルシェ>
手作りおこわ
野菜、クッキー
手作り小物など

3週目は舌(味覚)と身体のリズム

<みんなで踊ろう>
「江の島ヨット音頭」

<ワイン入門講座>
～五感で味わうワインと身近な素材のマリアージュ～

4週目は身体の姿勢

<骨盤底筋体操>
～骨盤底筋群を鍛えて正しい姿勢を～

5週目は皮膚(触覚)と五感の全て

<みんなで作ろう>
「布ぞうり」
布の準備の日
布ぞうりを作る日

<五感で感じるヨガ>
リラックスヨガと
クリスタルボウルの生演奏

7月は健耕月間!

(催しは都合により変更する場合があります)

7月5日(日)スタート!