

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
藤沢市鶴沼海岸6-17-7
Tel 0466(36)2315
発行日 2023年10月10日

潮風に誘われて、湘南なぎさ荘へ



コロナが感染症法の位置づけで引き下げとなり、世の中が以前のような日常へと戻りつつあるなか、昨年よりも多くの方にご来場いただきました。伝統楽器の三線(さんしん)とピアノ演奏によるコンサートは、沖縄を代表する民謡や歌謡曲に東風平さんオリジナル曲など、心に響く歌と音楽で大いに盛り上がりました。(5月開催)

アロマ de 香りを楽しんで

植物の持つ力を活かすアロマセラピーで、皆さまの心と身体にやすらぎと癒しをお届けします



講座『アロマでスッキリ！制汗スプレーと肩こりマッサージオイル作り』
初夏を迎える前の季節に役立つスッキリした香りのオイルを使い、自分の身体に感謝しながらマッサージ。(5月開催)

癒しの玄関ホール
月ごと午前・午後で変わるさまざまなブレンドをお楽しみください♪

講座『夏バテ解消・老化防止にアロマでセルフフットマッサージ』
アロマオイルの香りと足つぼマッサージで、心と身体の夏の疲れをほぐしました。(8月開催)

敬老の日のつどい

祝長寿

小桜舞子歌謡ショー

コスモスの会の明るく楽しいステージで盛り上がり、続く舞子さんのはじける笑顔と美しい歌声に、来場者は拍手と笑顔を送っていました。



なぎさ演芸会
「やすらぎ落語塾」による落語と都都逸や三味線、腹話術の上演に、笑い拍手が沸き上がりました。

☆敬老ウィーク(9/18~9/24)で、お風呂の利用が無料



身近な相談窓口

コミュニティソーシャルワーカー

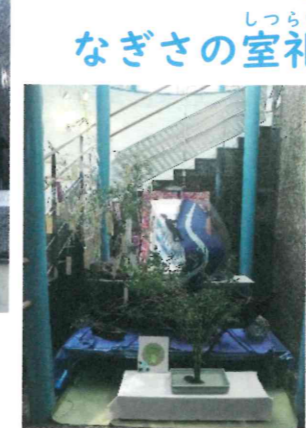
鶴沼地区担当 北野 範之

皆様はじめまして。
4月より鶴沼地区のCSW(コミュニティソーシャルワーカー)になりました北野範之(きたの のりゆき)と申します。
コミュニティソーシャルワーカーは地域の身近な福祉の相談員です。困りごとに大きいも小さいも関係ありません、ぜひお気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします。

☎お問合せ先 0466(47)8131
FAX 0466(26)6978
E-mail f-csw@fujisawa-shakyo.jp
月曜日~金曜日(祝日年末年始除く)8:30~17:00



菖蒲とかぶと飾り



七夕飾り



中秋の名月



湘南なぎさ荘のホームページをご覧ください

二次元コードは、スマートフォン・タブレットで読み取り、情報もご覧いただけます

湘南なぎさ荘のホームページをご覧になったことはありますか？センターの最新情報や各種講座情報等を随時更新しています。是非ご活用ください。

<http://www.fujisawa-shakyo.jp/nagisa/>



第4次
藤沢市地域福祉活動計画
が策定されました。

「地域福祉」で「一人ひとりが主役 共に支え合い安心して暮らせるまち」をめざしましょう。
藤沢市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます！
<http://www.fujisawa-shakyo.jp>



なぎさ食堂



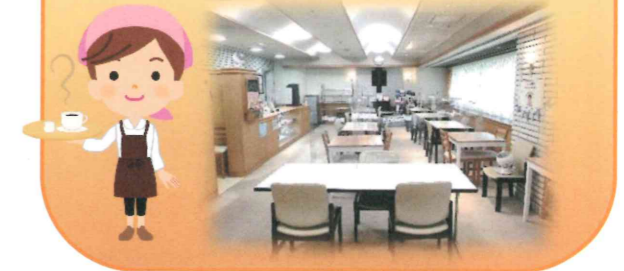
新たな MENU で皆さまをお待ちしています！

★MENU★

コーヒー、紅茶、ジュース、うどん
ラーメン、みそラーメン、あんみつ等

営業時間

オープン 11:00~15:30
食事ラストオーダー 13:00
喫茶ラストオーダー 15:00
＜営業日はご確認ください＞



告知

第29回湘南なぎさ祭
4年ぶりに開催します
市内在住の方どなたでも…

第29回 湘南なぎさ祭

♪一風と潮風のほろ酔いのテーマ♪

令和5年
11月11日(土)

午前9時15分~午後8時

12日(日)

午前9時15分~午後2時30分

作品展示
・サークル発表 賞状
・なごみマルシェ
・ワークショップ
・なぎさスタンプ
・大発表・・・・

※詳細は、お問い合わせください

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 藤沢市鶴沼海岸6-17-7 TEL36-2315

※当日は年齢を問わずどなたでも来場いただけます…

◆編集後記◆

今年の真夏日日数は、過去最高となり88日。地球温暖化(沸騰化)の影響もあるので、大気が不安定で線状降水帯やゲリラ豪雨、暴力的な暑さで季節外れの暑さもまだまだ続きそうですね。自然も変容してきたのでしょうか。

コロナ禍4年で閉鎖された空間で、そろそろ、コロナで閉じこもるのもジ・エンド、自分らしさをとり戻しましょう♪

皆さまのご利用をお待ちしています。(S.K)

開催した事業・講座
4月～9月

サークル共催事業

サークル活動の活性化と
新会員募集のため
体験講座を開催しました

- ◆日本スポーツウェルネス吹矢協会
湘南なぎさ支部（スポーツ吹矢）
～楽しんで健康寿命を延ばそう！～



- ◆ハングルひろばなぎさ（韓国語）
～隣国のハングルと韓国文化入門～



- ◆コーロフェリーチェ湘南（コーラス）
～笑顔で歌って元気になろう！～



- ◆マリンボール（ボール体操）
～大小のボールを使いリズム体操～



- ◆なぎさ吟友会（詩吟）
～腹式呼吸で健康維持～



- ◆鶴陶会（陶芸）
～自分の湯のみを作ろう～



令和5年度開催した講座

◆ゆがみ調整講座

- バランスの良い身体づくりを！（4月）
- こころと体のほぐし体操！（5月）
- きれいな姿勢づくり（6月）
- 筋肉をつけてゆがみを正そう！（7月）
- 体幹を鍛えよう！（8月）
- 自力整体法（9月）

◆五感で感じるヨガ（7月）

- クリスタルボウルの音色とともに

◆アロマセラピー講座（5月・8月）

*1面をご覧ください

◆健康づくり運動講座（5月・7月）

- みんなの体操とストレッチ
- 骨盤底筋体操

◆ボタニカルアート入門講座（7月）

- 植物画の技法を学び、
身近な草花を愛でる

◆eスポーツを体験してみよう！（7月）

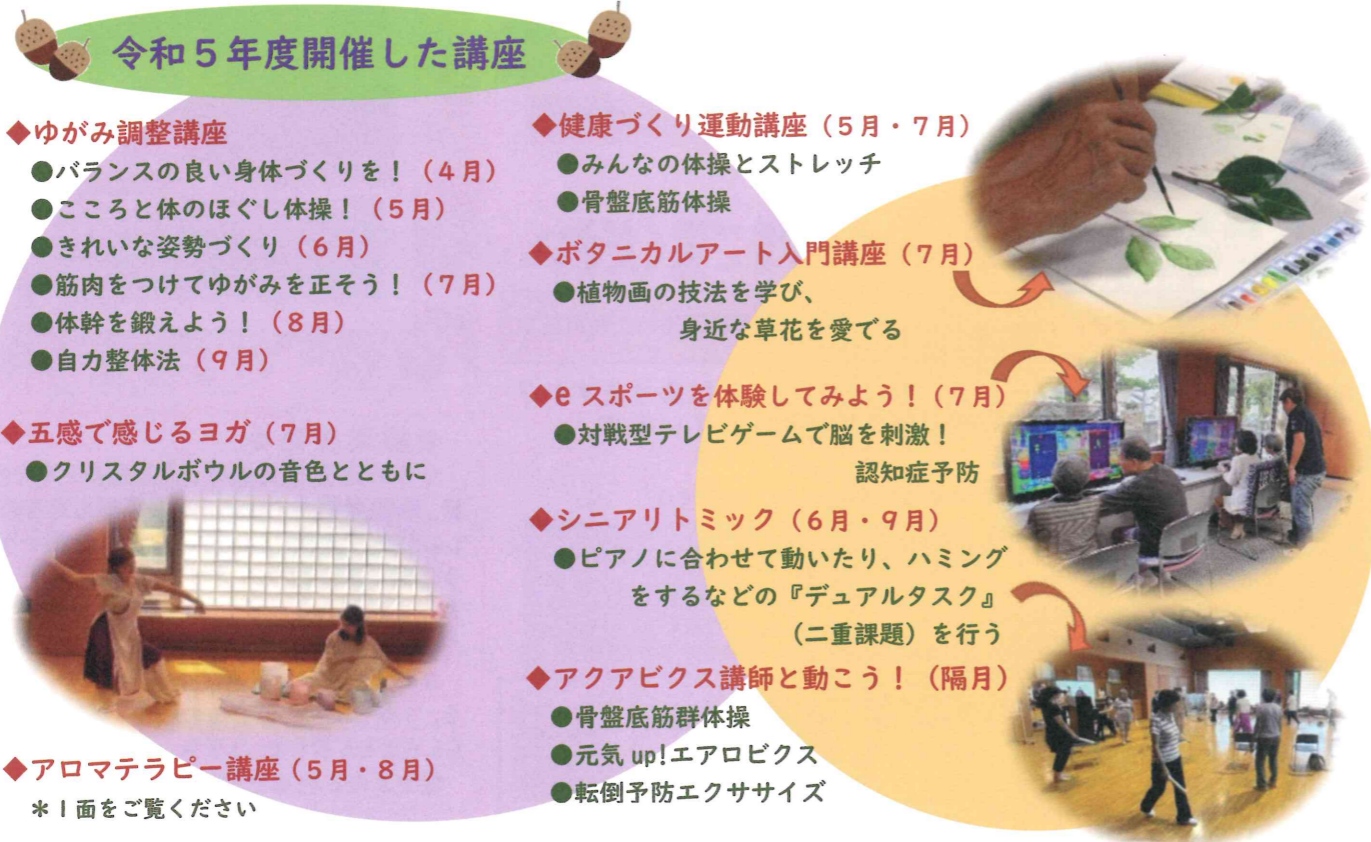
- 対戦型テレビゲームで脳を刺激！
認知症予防

◆シニアリトミック（6月・9月）

- ピアノに合わせて動いたり、ハミング
をするなどの『デュアルタスク』
（二重課題）を行う

◆アクアピクス講師と動こう！（隔月）

- 骨盤底筋群体操
- 元気up!エアロピクス
- 転倒予防エクササイズ



带状疱疹のはなし

健康相談室 岩田 眞理子



带状疱疹、名前を聞いた事がある方も多
と思います。加齢等による免疫力の低下が発
症の原因と考えられています。特に50歳代か
ら発症率が高くなり、80歳までに約3人に1
人が带状疱疹を発症すると言われています。
疲労やストレス、更に糖尿病やがん等の免疫
力が低下する病気が原因になることもありま
す。

带状疱疹は多くの人が子供のときに感染
する水疱瘡のウイルスが原因で起こります。
水疱瘡が治ったあとのウイルスは体内に潜伏
して、免疫力が低下して带状疱疹を発症
します。発症すると皮膚の症状だけでなく支
配下の神経にも炎症を起こし電撃的な痛みが
生じます。この痛みは皮膚の症状が治っても
続く事があります。日本の成人の90%以上は
带状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜伏
していて、発症する可能性があります。50歳
以上で带状疱疹を発症した人のうち約2割は
3か月以上痛み（带状疱疹後神経痛）が続く
ことがあります。

特に高齢者はこの神経痛のリスクが高
いので、带状疱疹を防ぐためにも予防が大
切です。日頃から体調管理を心掛け免疫力
を低下させないことが大切です。

治療については原因となるウイルスの
増殖を抑える抗ウイルス剤と痛みに対す
る鎮痛剤の投与が中心となります。一度発
症すると免疫が弱くとされていきますが、再
び免疫力が低下すると再発することがあ
ります。そのため带状疱疹の予防を心掛け
ておくことが望ましいでしょう。発症のリ
スクが高くなる50歳以上は予防注射が受
けられます。ワクチンは発症させないため
の有効な選択肢の一つですが、完全に防ぐ
ものではありません。接種方法や注意事項
などは医師とご相談ください。好き嫌いの
ある食事、運動不足、睡眠不足等は確実に
免疫力を低下させます。食事は栄養を意
識しバランス良くとり暴飲暴食はやめま
し。体温が少し上がる散歩やウォーキン
グは日光を浴びながらお勧めです。長時
間の激しいトレーニングは逆効果なので
自分に適した運動量を探しましょう。質の
良い睡眠をとり、心の健康（ストレス解消）
にも心がけましょう。日頃から十分な休養
をとり規則正しい生活で免疫力の維持向
上を図りましょう。



令和5年度

これからの予定・事業

- ・10月 藤沢警察署による防犯講座
サークル共催「3B体操」
- ・11月 湘南なぎさ祭
アロマセラピー講座
- ・12月 ハンドベル・コンサート
- ・1月 疑似体験しながら学ぶインターネット被害未然講座
- ・3月 春のグッデイミュージックコンサート
- ◎はじめてみよう！なぎさ de アクア（年4回開催）
- ◎アクアレッシン（毎月開催）
- ◎アクアピクス講師と動こう！（集会ホールにて毎月開催）
- ◎健康づくり運動講座（奇数月開催）
- ◎ゆがみ調整講座（毎月開催）
- ◎シニアリトミック（年3回）（◎：年間を通して開催）

☆健耕あらかると2023

大広間1では毎日体操（10時30分から）
のあと定期的に、看護師による「笑（わらい）
の健康体操」・「ミニ健康講話」を実施して
おり、気軽にご参加いただけます。また今年
度秋からは映像を見ながら心とからだの健康
づくりのプログラムが始まりました。詳しく
は館内掲示をご覧ください。



新サークル誕生しました！ 2023年4月から

SRG（素人楽団）サークル

「音楽で楽しい人生」を合言葉に活動してい
ます。SRGは同好会で長い間活動してきま
したがこの度、サークルとしてスタートしま
した。和気あいあいとギター、大正琴、ハー
モニカ、ウクレレとコーラスの混成チーム
です。童謡・ポップス・ハワイアン・演歌
等々幅広い楽曲を奏でています。



活動は
第二・四の金曜日
午前中です。
見学自由です。
会長 山口久雄

詳しくは、お問い合わせください