

# 稲荷の森から

～やすらぎ荘だより～ 第77号

【編集】

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

「やすらぎ荘」

〒251-0862 藤沢市稲荷586

TEL 0466-81-6068

FAX 0466-83-4624

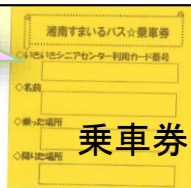
【発行日】令和3年5月1日

## やすらぎ荘は、開館しています。

### ご利用できる内容

○ サークル活動	ガイドラインに沿って ご利用ください
○ 講座・事業	チラシ・掲示・広報・ 市社協ホームページを ご覧ください
○ お風呂	予約制 (詳しくは3ページ)
○ ヘルストロン	予約制 (詳しくは3ページ)
○ マッサージ	予約制 (詳しくは4ページ)
○ 看護師による健康相談	予約制 (来館、または電話)
○ 図書貸出のみ	-
○ 湘南スマイルバス	乗車券の記入が必要です

バス内、または事務所受付でお渡し  
しています。ご記入ください。



乗車券

### お休みしています

×	給茶機
×	囲碁・将棋コーナー
×	図書コーナー
×	大広間一般利用
×	輪踊り・一般カラオケ
×	機能訓練室

#### ◆お知らせ◆

※3/31をもって「医師相談」と「やすらぎ食堂」は終了しました。

### 入館時のお願い

マスク着用でお願いします。



入口で検温と消毒を  
お願いします。



靴袋をご持参ください。  
(布でもビニールでも可)



靴は靴袋に入れて、  
シューズボックスに  
入れてください。

# 昨年度に実施した講座

マクラメ



音楽体操



旅行講座



自力歩行の為の健康づくり



初級陶芸



ロコモ予防チャレンジ講座



健康づくり運動講座



歴史講座



おとなの健康運動



どなたでも  
お気軽に  
ご参加下さい



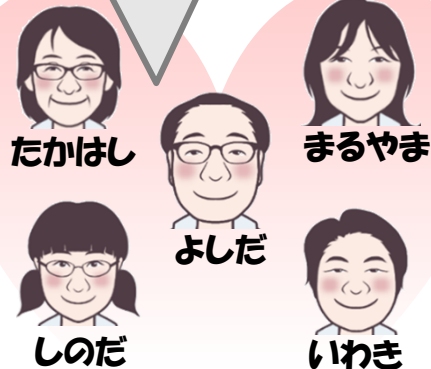
ご参加、  
お待ちしております。

## これからの講座予定

昭和歌謡を楽しもう	5/12(水)
音楽体操	5/26(水)
健康づくり運動講座	年6回
転倒予防(ロコモ)	年8回
ふまねっと	毎月

広報・チラシ・ホームページをご確認下さい。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、  
急遽中止になる場合があります。



私たちが、業務担当です。



## お風呂のご利用について

- ・事前予約制です。(月曜日休館日・水曜日定休日)
- ・複数の老人福祉センターの利用はできません。
- ・予約は「来館、または電話」にて、ご自身でお願いします。  
【ご夫婦の場合は同時受付可能です。】

お風呂の方は下駄箱に靴袋を入れて下さい。



下駄箱にお名前が書いてあります

1日4区分 1回100円 (藤沢市高齢者いきいき交流助成券も使えます。)

①	10:30~11:15
②	11:45~12:30
③	13:30~14:15
④	14:45~15:30

- ・利用時間は**45分間**です。  
(着替え・鍵の返却までの時間です)
- ・鍵番号の希望はお受けできません。

職員  
かわまた



- ・予約期間は、2週間以内とします。  
【当日予約や、キャンセル待ちはできません。】
- ・次回の予約は入浴終了後になります。
- ・キャンセルされた場合はその時に次回の予約ができます。



やすらぎ荘  
81-6068



## ヘルストロンのご利用について

無料

- ・当日予約のみです。(来館、または電話にて)
- ・ひとり1日1回まで
- ・利用時間の途中からは利用できません。
- ・利用前・後に消毒してください。(手順あり)
- ・マスクは着用してください。

### 消毒の手順



紙に消毒液を吹き付けて



拭いてください

所長  
まつひさ



- ・利用時間は20分間です。(10区分 5席)

①	9:30~9:50
②	10:00~10:20
③	10:30~10:50
④	11:00~11:20
⑤	11:30~11:50

⑥	13:00~13:20
⑦	13:30~13:50
⑧	14:00~14:20
⑨	14:30~14:50
⑩	15:00~15:20

※12:00~13:00は、換気のため。ヘルストロンのご利用はできません。

※ 都合により変更となる場合もございますので、事務所にご確認ください。

## マッサージの予約について

先生に直接、お電話して、ご予約をお願いします。



坂中 深樹 先生	火曜	10:00~14:30	090-1661-9871
天野 光教 先生	水曜・金曜	9:30~13:00	070-5455-5327

・利用料は2800円です。（藤沢市高齢者いきいき交流助成券だと3000円）

## 健康コラム

健康相談室 邨田・藤山・高橋

### 「暮らしが変わった。脳が心配！」



新しい生活様式で、外出や会話の機会が減り「なんとなく元気が出ない、アタマの回転も…」という声も聞こえてきます。私達の脳はコミュニケーションしている時に活性化します。外出が減ったこの機会が、元気な脳を育てるいいチャンス！新しいことにチャレンジ。趣味の再開。又「家にある食材で美味しい料理を工夫して作ろう」と思えば脳がやる気になります。味付けや段取り、時間などを考えながら複数の作業を並行して行う。料理は脳の活性化にはうってつけです。

脳を元気にする方法は日常の中にいくらでもあります。どんなことも義務感でなく「楽しむ」気持ちで向き合うことがアタマをやわらかく保ち、元気な脳で新しい生活様式で過ごす秘訣です。

看護師の私達がお待ちしております。



むらた



ふじやま



たかはし

健康相談室では、利用者さんの健康相談、生活相談や、健康チェック及び指導助言を行っています。看護師が常駐していますので、お立ち寄り下さい。

やすらぎ荘のホームページをご覧ください。

やすらぎ荘 検索

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



センターの最新情報や、講座のチラシなどもご覧いただけます。ぜひご利用下さい。



### 編集後記

コロナ禍の中ですが、「夜明けの来ない夜はない…」と歌にもある様に、終息した時、皆さんに集まっていただけのようにスタッフ全員でお待ちしています。

丸山・篠田