

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 令和8年4月10日

サークル発表

第31回 湘南なぎさ祭

サークル 展示・販売

11月15日(土)・16日(日)
秋晴れのもと、たくさんの方にお越しいただきました。館内では日頃のサークル活動の発表・展示・作品販売・実演・体験などのほか、久しぶりに輪踊りも実施しました。スペシャルステージも、笑い拍手で盛り上がりました。



スペシャル ゲスト

りよ→
大道芸ステージ



湘南高校合唱部



みんなで輪踊り



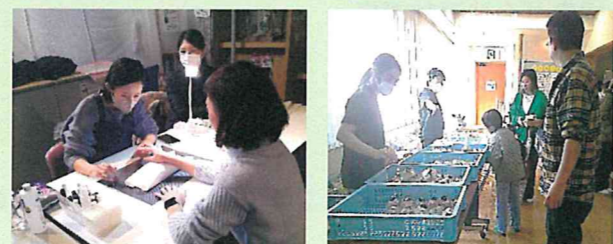
浜見保育園園児作品 似顔絵コーナー



なぎさマルシェ



新鮮野菜、お弁当、パン、
和菓子、焼き菓子、焼き芋
焼きそば、飲料、鉢植え、
手作り小物、ネイルサロン、
ハンドマッサージなど



サークル掲示板設置しました！

この度サークルからのお知らせとして、『サークル掲示板』を玄関ホールに設置しました。会員募集やイベントの案内など掲示されますので、ぜひ確認してみてください。



告知

健耕フェスタ開催します

令和8年7月30日(木)

健康に関するさまざまなイベントをご用意してお待ちしています。
※市内在住どなたでも。



便利!!

湘南なぎさ荘公式LINE 始めました!

「より簡単に・便利に」皆さんに情報をお届けするためにLINEの公式アカウントを開設しました。



- ★イベント・講座情報
- ★アクアの予定
- ★月間予定
- ★すまいるバスの時刻表
- ★緊急のお知らせ

など、情報を配信していきます。

右記のQRコードをスマホのカメラで読み取り、「友だち追加」で登録をお願いします。
(設定方法は受付でもご案内致しますのでご不明な際はお気軽にご相談ください。)



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 藤沢市鵜沼海岸6-17-7
TEL 0466(36)2315
FAX 0466(36)1171
受付時間：午前9時～午後4時 月曜日休館

一人ひとりが主役 共に支え合い
安心して暮らせるまち ふじさわ
藤沢市健康増進課 健康づくり推進課
お問い合わせ：0466-2315



一人ひとりが主役 共に支え合い
安心して暮らせるまち ふじさわ

第4次藤沢市地域福祉活動と一緒に取り組みませんか?
<http://www.fujisawa-shakyo.jp>



なぎさの室礼(しつらい)

クリスマス



おひなさま



お正月



新サークル『なぎさ書遊会』誕生!

昨年8月・12月に開催した「筆ペン de のし袋講座」の参加者から、サークル化を望む声が多く寄せられ、2月に「ペン字サークル『なぎさ書遊会』」が発足。

「字を書く楽しみを実感してもらいたい」というコンセプトで、月に1回、16人のメンバーで始動しました。

(令和8年4月現在 満席のため
会員募集は行っていません)



編集後記

今回ご紹介した健康増進メニューの他にもいろいろな講座、イベントをご用意して、皆様のご来館を心よりお待ちしております。 N.I





看護師 本間 せき子



『人生会議（ACP）をご存じですか？』
人生会議は、

- A: アドバンス(事前の)
 - C: ケア(医療介護)
 - P: プランニング(計画)
- の略です。

もしもの時の為に「ご自身の大切にしていること」「望み」「どのような医療介護を受けたいか」について、自ら考えて信頼できる人たち(家族・友人・医師・ケアマネジャー)と話し合いをすることをさします。

話し合いは人生の最終段階だけに限ったことではありません。誰でもいつでも命に係わる病気やけがをする可能性があります。

命の危険が迫った時、約70%の方が自分で決めることや希望を伝えることができなくなります。だから元気なうちに自らのことを伝えることが大切になります。

自分が大切にしていることは何でしょうか？
信頼できる人に伝えて思いを共有しましょう。

思いに添ってどうしていくのか決めるのが人生会議の目的です。

どう生き(人生をよりよく生きる)どう逝きたい(人生をよく終える)かを元気な時から考えておきましょう。

医療介護については、心臓が止まった時に心臓マッサージをするか、人工呼吸器をつけるか、胃ろうや経管栄養をするのか、痛みの強い時はどうしたいか、病名については教えて欲しいのか、最期を迎えるのは自宅・施設・病院かなどです。

こう言った話をするタイミングについてはなかなか難しく感じるかと思いますが、次のような時に信頼できる方と一緒に話をしてみたいかがでしょうか。

- ・ご自身のお誕生日やお正月やお盆に皆が集まった時
- ・施設などに入居しようと思った時
- ・病気がなったり、介護が必要になった時
- ・でも病気の告知を受けた直後や、治療をしていて副作用が辛い時期や、体調や精神的に不安定な時は控えたほうが良いと言えます。

全ての人が人生会議をしなくてはならないわけではなく、あくまでご自身が主体的に行うものです。しかし、人生会議を重ねることで自分の気持ちを話せなくなった「もしも」の時は、ご自身の心の声を伝えることができるかけがえないものです。ご自身の大切な方の心の負担を軽くすることができます。

【参考になる資料】
・「もしも」のときの医療ケアについて 【藤沢市】
・いざという時のために 【藤沢市医師会在宅医療支援センター】
・人生会議 【厚生労働省 YouTube動画】



なぎさの健康増進メニュー

申込不要

お気軽にご参加ください

毎日体操

毎日 10:15~



『なぎさ体操』
『みんなの体操』
『ラジオ体操』 約10分
なぎさで朝の運動を習慣にしてみませんか？
気持ちよく身体を動かそう！

地下

カラダいきいきプログラム

毎日 13:45~14:30



曲に合わせて踊ったり歌ったり♪
ストレッチや脳トレ体操、日替わりのプログラムが盛りだくさん！
利用者さんの交流の場にもなっています。

2階 大広間1

なぎさ de 健康相談

~ 看護師とゆっくり話しませんか ~

(担当: 岩田)

月2回 9:30~11:30
13:00~15:00



岩田看護師による健康相談。心配事や終活など、幅広い分野について親身になって相談のつてもらえます。

1階 健康相談室

体組成計で健康チェック!

9:30~11:00 13:00~15:00

定期的に測定し、ご自身の健康管理に役立てましょう。

身長	体重
体脂肪率	筋肉量
脂肪量	基礎代謝量
骨量	肥満度
脚点	標準体重
など	



1階 健康相談室

笑の健康体操 (担当: 伊藤)

月4回前後 14:10頃~
(※土曜日は14:30~)



笑は健康の源。伊藤看護師による笑いヨガ&体操は利用者さんに人気のプログラム。楽しいひとときをぜひ一緒に。

2階 大広間1

令和7年度開催した講座・事業

(10月~3月)

◆ゆがみ調整講座

- ・背骨矯正ストレッチ (10月)
- ・全身の運動性を高める! (11月)
- ・骨盤修正で腰痛改善 (12月)
- ・簡単ヨガでバランス力up! (1月)
- ・肩甲骨を動かし肩こり改善 (2月)
- ・コンディショニング体操 (3月)

◆アクアビクス講師と動こう! (隔月)

- ・骨盤底筋群体操
- ・元気up! エアロビクス
- ・転倒予防エクササイズ

◆アクアビクス入門講座 (10月・1月)

◆スマホ操作個別相談会 (10月・2月)

◆健康づくり運動講座

- ・10歳若返る姿勢改善! ストレッチローラー (10月)
- ・健康維持に効果抜群! 椅子トレ (12月)
- ・体力勝負のサーキットトレーニング! (2月)

◆社交ダンス開放 (8月~3月)

◆つるしびなサロン (10月~2月)

◆お祭りアクアビクス (11月)

◆筆ペン de のし袋 (12月)

◆贈り物の豆知識と

かんたん! 楽しい! ラッピング♪ (12月)

◆クリスマスハンドベルコンサート (12月)

◆シニアリトミック (1月)

◆春よ来い♪ジャズコンサート (1月)

◆散策講座 (2月)

・梅の香かおる遊行寺、創建700年の歴史を辿る

◆アロマセラピー講座 (2月)

・アロマで春を迎える身体づくり

◆みんなで楽しく輪踊り! (2月)

◆春のグッディミュージックコンサート (3月)

◆ヨコハマサーティフォー・

アカペラコンサート (3月)

◆サークル共催事業

- ・ハーモニカ入門講座 (10月)
- ・フォークダンス初心者教室 (10月)
- ・お寺巡りを100倍楽しくする仏像講座 (11月)
- ・英語でおしゃべり井戸端会議 (1月)
- ・初級陶芸教室 (2月・3月)

◆なぎさ映画会 (12月・3月)



話の小径 46 サークル紹介

「コーラスサークル」

会長 松岡 民生

私たちのサークルは
2015年(平成27年)9月23日誕生



会員数: 25名
練習日: 毎月第2・第4水曜日
午後1時から午後3時
会場: 集会ホール(多目的ホール)
会費: 月2,000円で偶数月に2か月分徴収します
講師: 齋藤先生、ピアノ 佐古先生

高齢者方が多いサークルなので、唄う曲目は唱歌や童謡等と思われがちですが、声楽家の齋藤先生とピアノの佐古先生の熱心な歌唱指導でイタリアの曲をイタリア語で歌います。『乾杯の歌』『私を泣かせてください』はイタリア語です。日本の名曲『落葉松』を3部合唱(ソプラノ、メゾソプラノ、アルト)で歌いその成果を、昨年11月の「なぎさ祭り」で『乾杯の歌』等併せて4曲を歌いました。メンバー皆さんの声が会場一杯に響いていましたし、最後の曲は『手のひらを太陽に』を会場の皆さんと一緒に楽しく歌いました。

お腹の底から声を出すことで身体の活性化にも繋がります。滑舌も良くなりますので、私たちと一緒に皆様もコーラスサークルに入会しませんか。

令和8年度 これからの事業 (予定)

- ◎カラダいきいきプログラム ◎: 年間を通して開催
- ◎健康づくり運動講座
- ◎ゆがみ調整講座
- ◎シニアリトミック
- ◎アクアビクス入門講座
- ◎アクアレッシン
- ◎アクアビクス講師と動こう! (骨盤底筋・エアロ・転倒予防)
- ◎スマホ操作個別相談会

- ◇寄せ植え講座 (5月) ◇五感ヨガ (5月)
- ◇健耕フェスタ (7月)
- ◇敬老の日のつどい (9月)
- ◇湘南なぎさ祭 (11月)
- ◇サークル共催 (ハングル・フラダンス・茶花 他)
- ◇アロマセラピー、散策講座
- ◇なぎさ映画会 ……など