

稲荷の森から

～やすらぎ荘だより～ 第85号

【発行】

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

【発行月】令和7年6月

さくら祭

3月23日に「さくら祭」を行いました。

JAZZコンサート



働く車と写真を撮ろう



大人の美文字



陶芸サークル作品販売



似顔絵コーナー



大人のぬり絵



園芸サークル植物の販売



消防士さんによる紙芝居



皆さまお越しいただき
ありがとうございました♪

【やすらぎ荘紹介】

いきいきシニアセンター(藤沢市老人福祉センター)

やすらぎ荘は、お風呂等の利用やサークル活動を通して、高齢者の方が日々集えることを目的とした施設です。市内在住60歳以上の方が利用できます。様々な講座も企画して皆様のお越しをお待ちしています。



稲荷の森には自然がいっぱい。野生動物に会えるかもしれません。



【やすらぎの風呂 1回100円】

利用時間は10:30~15:30(受付9:00~15:00)



【福祉バス】無料


「亀井野・白旗ルート」「大庭・遠藤ルート」を巡回。老人福祉センターの利用カードが必要です。



やすらぎ荘で活動されているサークル紹介

一緒にいかがですか？



書道	茶道	謡曲	大正琴	将棋	囲碁	和紙工芸	卓球
園芸	陶芸	編み物	歴史	詩吟	版画	写真	コーラス
フォークダンス	麻雀	カラオケ	リズム体操	七宝焼き	英語	童謡と唱歌	民謡
グランドゴルフ	マジック	3B体操	ヨガ	ウクレレ	中国語	手芸	スポーツ吹矢
太極拳	スロージョギング	落語	ウォーキング	水彩画	健康運動	鉛筆画	

今年もやすらぎ荘が楽しくなります！

<カラオケが週2回に増えました♪>

毎週 火・土 13:00～
 受付 9:00～13:00
 定員 20名(抽選)
 会場 大広間
 ※お一人2コーラスまで



♪大広間の舞台上、気持ちよく歌ってみませんか♪
 予定は変更になる場合があります。事前にご確認ください。

<輪踊りもやっています♪>

月1～2回(館内掲示)
 時間 10:40～11:30
 会場 大広間



初めての方も大歓迎！踊りを覚えられなくても大丈夫！
 大広間で輪になり、楽しく踊ってみませんか♪

■輪踊りの曲(例) 炭坑節／藤沢シャンシャン踊り／ほんね
 イケイケ人生／火の国太鼓／水戸黄門踊り／神奈川踊り
 きよしのズンドコ節 など ※実施日により異なります

<やすらぎ・かわせみ体操>

毎日実施
 時間 10:15～10:25
 会場 ロビー

毎日どなたでも続けられる体操です。
 スタッフと一緒に、肩甲骨・背中を
 伸ばしてすっきりしませんか？



講座も充実！ご興味に合わせて充実したひと時を♪

<今年度実施した講座> ※他多数実施しております。



音楽体操



旅行講座

「イザベラバードの日本奥地紀行の旅」



郷土再発見講座 「初夏の辻堂海岸で
 道ばたの植物と浜辺の植物を楽しむ」

<これから実施予定の講座>

日時	区分	講座
7/9 (水)	主催	健康改善体操
7/5(土)・8/16(土)	主催	地域開放事業 陶芸で、蕎麦猪口を作ってみよう！
7/10 (木)	サークル共催	リズム体操体験講座
7/22 (火)	主催	用具色々エクササイズ
7/27 (日)	主催	やすらぎ寄席
7/31 (木)	主催	詐欺対策講座
8/2(土)・20(水)	サークル共催	カラオケを楽しみませんか？
10/4(土)・5(日)	主催	🎊 第50回 やすらぎ祭 🎊

ゆったり趣味の
 時間に...

★囲碁・将棋
 コーナー

どなたでもご利用
 できます。

★図書コーナー

1人2冊まで2週間
 貸出可能です。

仮面高血圧ってなに？

健康相談室 邨田



「仮面高血圧」とは、健康診断や診察時には正常なのに、家庭や職場で血圧が高い場合を言い、見逃されがちです。仮面高血圧は家庭で測らないと見つかりません。家庭用血圧計を使い、日常的に測ることが大事です。毎朝起床して排尿後、暑すぎず寒すぎず適度な温度の部屋で背もたれのある椅子にゆったりと座り、リラックスした状態で2回以上測定し、平均値を記録するのがおすすめです。高血圧は複数の原因が重なり合って生じるものです。ストレスをためず、運動不足にならないよう血管をいたわる生活習慣で高血圧を改善、予防していきましょう。

健康維持のために...

- ★**スカイウェル(ヘルストロン)** 9:00~15:30
高圧電界によって自然治癒力を高め、体調を整えます(1日1回20分)
※初めての方は、注意事項を確認してからご利用ください。
- ★**機能訓練室** : 予約なしでどなたでもご利用できます(毎日)
- ★**健康相談室** : 看護師による健康相談・血圧測定(毎日) ※12:00~12:45を除く
- ★**マッサージ室** : 要事前予約。施術師により内容・曜日が異なりますのでお問い合わせください。

職員紹介

9年ぶりのやすらぎ荘になります!!
利用者みなさまにたのしく安心して過ごしていただけるよう
努めてまいります!!
よろしく願いいたします!! 川井



編集後記

読んでいただきありがとうございます。
やすらぎ荘の魅力・過ごし方をお伝えできたでしょうか。
みなさまの日々が充実しますよう
お手伝いできれば幸いです。
吉田・川久保・樋口

やすらぎ荘アクセスインフォメーション

〒251-0862 藤沢市稲荷586 TEL0466-81-6068

路線バスのご案内	やすらぎ荘直通	藤沢駅北口⑧番乗り場「老人センター行」	
		善行駅発善02系統「老人センター行」	
		辻堂駅北口①番乗り場「老人センター行」	
	卸売市場前 下車	善行駅発善03系統「湘南ライフタウン行」	
		湘南ライフタウン発③番乗り場「善行駅行」	
	関東航空前 下車	藤沢駅北口⑧番乗り場「荏原工業団地行」	