



# ふくし 会館だより

第 45 号 1版

令和4年(2022) 1月

〒254-0047

平塚市追分1-4 3

TEL 0463(33)2333

FAX 0463(33)6588

<https://hira-fukushikaikan.jp/>

令和3年度 福社会館まつりを

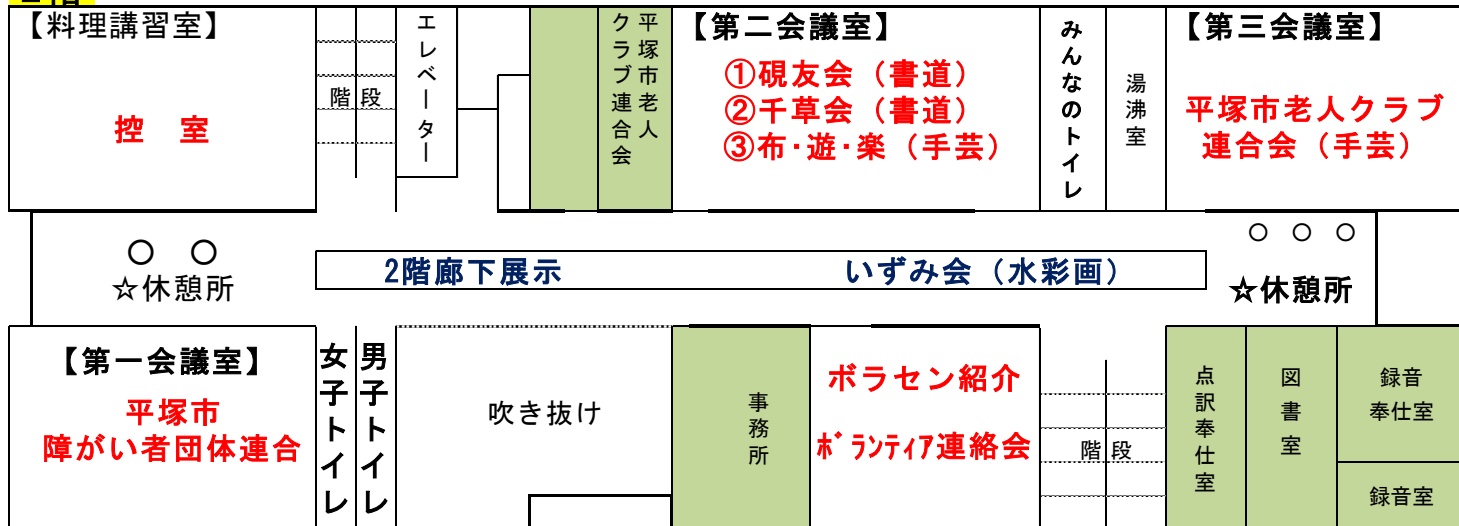
令和4年3月18日（金）・19日（土）の日程で開催します。

感染防止対策はこれまで通り行わせていただきながら、一人でも多くの方に福社会館まつりを楽しんでいただきたいと思います。催し物、展示作品どれも力作ばかりです。ぜひご来館ください。

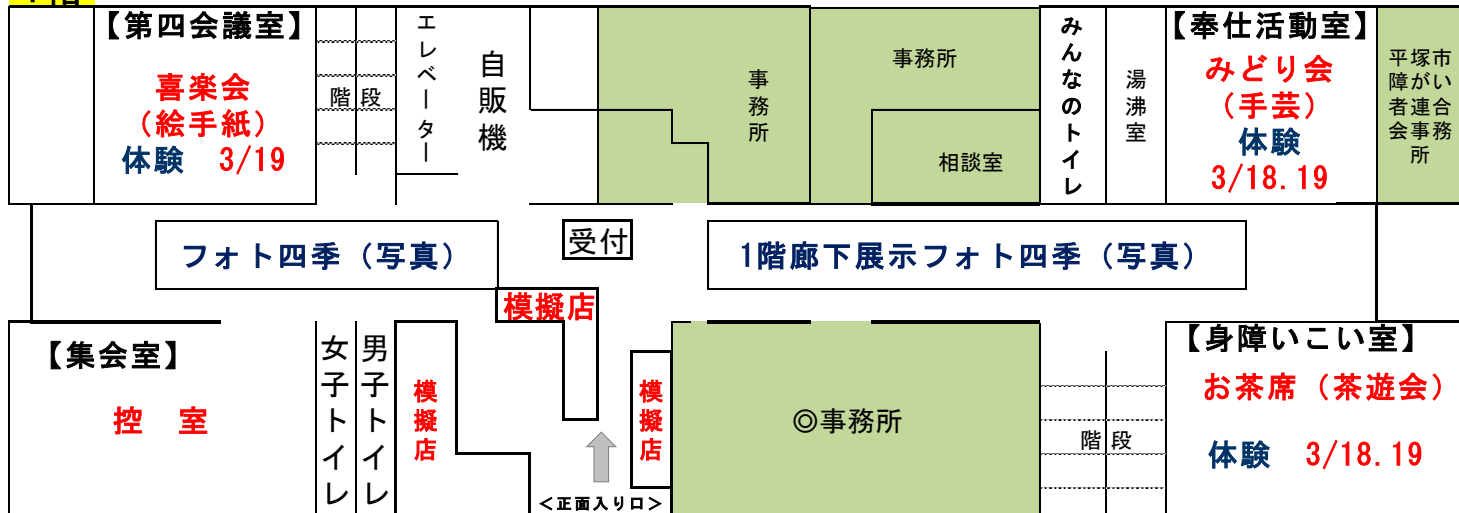
## 令和3年度 福社会館まつり展示会場案内

今後の状況により開催状況が変更となる場合があります。ご了承ください。

### 2階



### 1階



# ストレスってなに？

新型コロナ感染症が流行し始めて2年になります。  
生活環境の変化が私たちに様々なストレスを与えています。  
そもそもストレスとは悪い事だけでなく体や心に受ける  
すべての刺激を指します。  
旅行に出かけて楽しむといったこともストレスとなります。  
つまりストレスが無さ過ぎてもダメ、ありすぎてもダメなのです。  
適度に膨らんだ風船のような状態が人としても好い状態といえます。



## こころと体のセルフケア



ちょっと体の具合が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない。

そんなとき、みなさんはどうしますか？温かくて、消化のよいもの食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たり……。

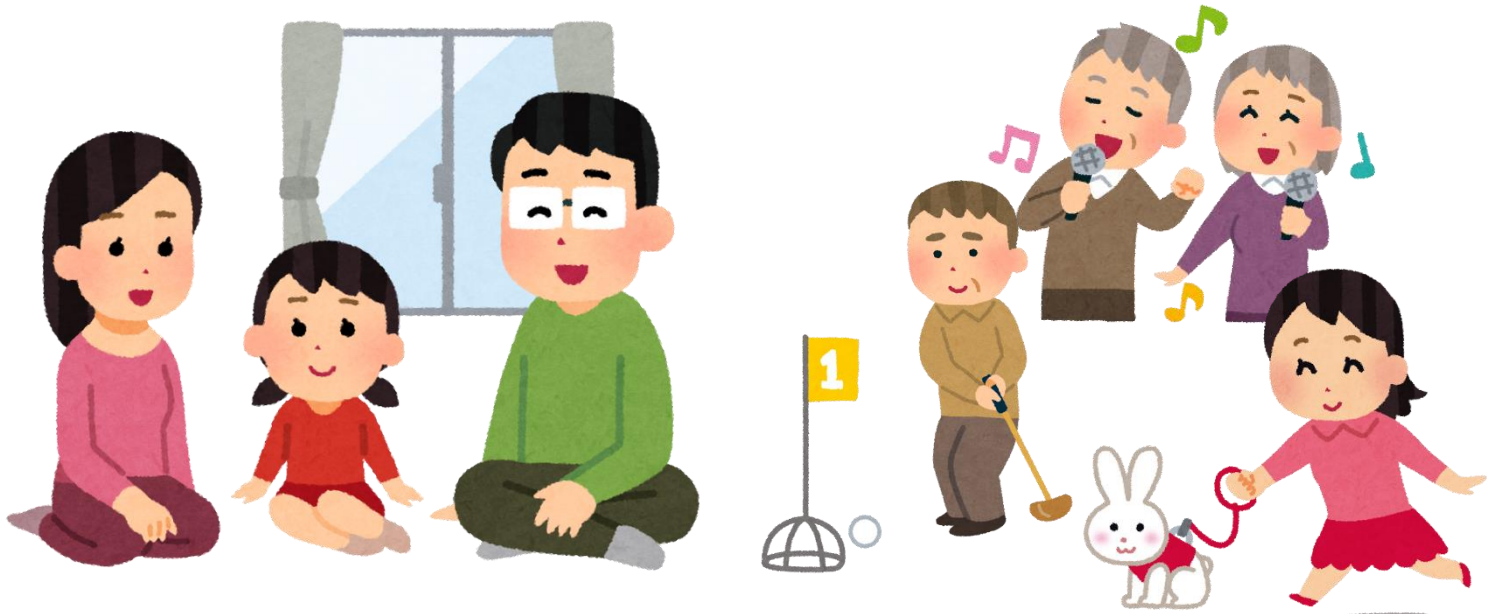
このように“自分のできる範囲で自分の面倒を見る”こと。これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときも、とっても有効な手段。

しかも早めにやると、とっても効果があるんです。

## 疲れたとき、つらいときに自分でできることは？

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。

無理にこなそうと思わないこと。つらいときは一人で我慢しないで、誰かに「ツライよお……」とグチることも、立派なストレス解消法です。その日の気分や体調に合わせて、スポーツしたり歌を歌ったり、家族でのんびりしたりして気分転換していきましょう。



# 令和4年1月～4月平塚市福祉会館事業予定

コロナウィルス感染拡大状況によっては中止となる場合がございます。お申し込みの際にご確認ください。

事業名	開催日	時間	内容	会場	持ち物等
終活講座 「いざという時のために～今から私ができること～」	1月28日 (金)	午後1時半 ～3時半	エンディングノート「わたしのノート」に合わせて医療・介護・成年後見制度について説明します。	3階 大研修室	筆記用具 「わたしのノート」 (持っている方)
レッツ! コグニサイズ	2月2日(水) (先着20名)	午前10時半 ～12時	出来なくても大丈夫。笑って楽しく体を動かしましょう。	3階 大研修室	参加費：無料 動きやすい服装 申込先 平塚市高齢者よろず相談センター ゆりのき ☎ 33-2334
リラクソスト レッチ &簡単瞑想	2月8日(火) 1月7日～ 21日受付 ①、② 各9名(抽選)	①午前9時半 ～10時半 ②午前11時 ～12時	ストレッチと呼吸法を取り入れた瞑想で心も体もリラックスしましょう。	1階 集会室	参加費：500円 飲み物 動きやすい服装 ヨガマット (持っている方)
高齢者のための のわかりやすい スマホ講座 ①スマホを使ってみよう ②スマホの基本とキャッシュレス	2月18日 (金) 1月7日～ 2月4日受付 (各20名) (抽選)	①午前10時 ～12時 ②午後1時半 ～3時半	①スマホを持っていない方・スマホ初心者向けの講座。 ②スマホを持ってはいるけど操作や使われている言葉の意味が分からない方向けの講座。	2階 第2会議室	参加費：無料 スマホはこちらで用意したものをご利用いただきます。 
美味しいコーヒーの淹れ方講座	2月25日 (金) 1月21日～2月18日受付 (抽選)	午前10時 ～12時	コーヒー豆をドリップして入れる珈琲の淹れ方を学びます。	2階 料理講習室	参加費:300円 マイカップ、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、筆記用具
終活講座 『任意後見契約公正証書を上手に活用するために』	3月25日 (金) 2月18日～ 3月11日受付 20名 (抽選)	午後1時半 ～3時半	任意後見契約公正証書とは何かを学び、認知症など自分の意見や判断を伝えられなくなった時に備えます。	2階 第2会議室	参加費：200円 (資料代) 筆記用具
高齢者のための スマホ 相談会	4月12日 (火) 3月3日 ～25日受付 各3名 (抽選)	1部 午後1時半～2時 2部 2時10分～40分 3部 2時50分～ 3時20分	スマホの基本操作についての質問やアプリって何?といったスマホの素朴な疑問についての相談会です。	2階 第1会議室	参加費：500円 ご利用のスマートフォン
おもちゃ ば～く	毎月第1、第3 金曜日 申し込み不要	午前10時 ～12時	子育て中の親子の交流の場としてご利用ください。	1階 集会室	令和4年4月からは第2金曜日もご利用ください。

老人福祉センターでは、日々の行事としてラジオ体操や輪踊りを行っております。また、予約制で入浴・囲碁、将棋等ができます。卓球、カラオケ、マッサージ機等の利用、健康・生活相談等随時受け付けております。毎月「囲碁ボール体験教室」「脳活折紙」他無料で参加できる催しも企画しています。

皆様のご参加お待ちしております。

毎月25日前後に老人福祉センターの予定が配布されます。老人福祉センターの予定は、福祉会館ホームページでもご確認ください。

## 挑戦！ 福社会館クイズ

1. 逆引き辞書問題。下の言葉は、何を説明しているでしょうか？

1. ブラウザを起動すると自動的に表示される最初のページのこと ( )
2. 1年の最初の月。また新年を祝う諸行事や、行事の行われる期間 ( )
3. 自発的または自主的に無償の奉仕活動をする人々 ( )
4. 視覚障がい者誘導用ブロックといいタイル表面に突起をつけたもの ( )
5. 手や指、表情、口型など、身体全体の動きによって表現される視覚言語 ( )

2. 声に出して読みながら計算しましょう。

1. ごたすさんたすはちたすにわ ( )
2. ごじゅうひくごかけるさんたすきゅうわ ( )
3. きゅうたすごたすにじゅうさんひくじゅういちわ ( )
4. ひゃくひくななひくななひくななひくななひくななわ ( )

前号の解答

1.

出来心 → 心意気 → 気分屋 → 屋台

骨折損 → 損得勘定 → 定期購読 → 読書

老若男女 → 男女平等 → 平等主義

老人福祉 → 福社会館 → 福社会館まつり

2.

1 + 2 = 3	5 + 5 = 10	9 - 4 = 5
+   +	+ +	+ +
8 - 1 = 7	5 = 2 - 7	6 - 2 = 4
9 + 1 = 10	10 = 7 + 3	3 + 6 = 9

### ボランティアセンターから お知らせ

皆さまからお寄せいただいたエコキャップの中には規格外や汚れたものが混じっている場合があります。エコキャップを選別していただけるボランティアを募集しております。2階ボランティアセンターまでお声がけください

### 会員募集!! アンサンブル やよい

わたくしたちは、マンドリン演奏を楽しむ団体です。会員の親睦を大切にしながら、楽しくまじめに技術の向上をめざしています。

見学等ご希望の場合は平塚市福社会館までお問い合わせください。

### ★編集後記★

長引く新型コロナウイルス感染拡大防止対策のために、高齢者の虚弱化（フレイル）が進んでいたり、子育て世代のストレスの増加、職場でのコミュニケーション不足など様々な問題がみえてきています。感染拡大予防対策は緩めるわけにはいきませんが、お互いがお互いを思いやり声かけあえる環境づくりを心掛けていきたいものです。

(今後の新型コロナウイルス感染拡大状況により開館状況が変更となる場合がありますのでご承知おきください。)