

# なごみの森

令和元年6月号

【併設事業所】

■台原デイサービスセンター

■社協台原ケアプランセンター

■台原地域包括支援センター（包括TEL727-5360）

【受講者募集】一市内にお住まいの60歳以上の方が対象です

## ★ゆるりヨーガ講座（ヨーガ療法）

呼吸を意識して身体をほぐすことで、機能回復やリラックス効果、睡眠の質の改善に役立つ講座です。

- 日 時：6月13日、20日、27日の各木曜日 13：30～15：30（全3回）
- 会 場：3階多目的ホール
- 講 師：長田 美鈴 氏（認定ヨーガ療法士・保健師）
- 定 員：30名（先着） ●参加費：無料
- 服装等：動きやすい服装（スカート不可）、飲み物、大きめのバスタオル（お持ちの方はヨガマット）
- 申込み：5月30日（木）10：00～電話で当センターへ。または直接窓口も可。

## ★シニアのためのスマホ入門講座

スマートフォンのことが気になるけど、何だか難しそうで一歩踏み出せずにいる方！入門講座で基礎を学んで、スマホデビューしてみませんか。

- 日 時：7月23日（火）10：00～12：00 ●会 場：2階視聴覚室
- 講 師：認定NPO法人仙台シニアネットクラブのメンバー
- 定 員：10名（抽選） ●参加費：500円（資料代）
- 申込み：往復はがき（124円）に、(1)催し名（スマホ入門講座）、(2)住所、(3)氏名（フリガナ）、(4)年齢、(5)電話番号を記入し当センターへ郵送、または直接窓口まで通常はがき（62円）を持参。7月10日（水）必着。

## 【参加者募集】

### ★台原健康セミナー「白内障」

森林公園の緑も鮮やかな季節となりました。きれいな景色を眺めたり、ゆっくり読書を楽しむためにも、目は大切にしたいですね。今回は「白内障」について理解を深めるための講座です。

- 日 時：6月28日（金）15：00～16：00 ●会 場：2階会議室
- 講 師：東北労災病院 眼科 部長 植松 恵 先生
- 対 象：60歳以上の仙台市民 ●定 員 40名（先着） ●参加費 無料
- 申込み：6月11日（火）10：00から電話で当センターへ、または直接窓口も可。

【観覧者募集】～申込み不要です。どうぞお気軽にお越しください～

### ★お楽しみ映画会

「愛とは決して後悔しないこと」境遇の違いを乗り越え愛を貫いた2人の悲恋物語

- タイトル：ある愛の詩 [上映時間 100分/1970年公開]
- 日 時：6月21日（金） 13：10から上映 ●会 場：2階会議室
- 出 演：ライオン・オニール／アリ・マックグロー他

【次のページもご覧ください→】

## 【無料相談会のお知らせ】～お気軽にご相談ください～

### ★相続・遺言等無料相談会（※予約優先です）

●日 時：月1回水曜日13：00～16：00

●相談時間：お一人30分まで

〈今後の開催予定日〉

6月19日	7月10日	8月21日	9月11日	10月9日
11月13日	12月18日	1月8日	2月19日	3月11日

●会 場：2階視聴覚室（※開催日、会場は変更となる場合がありますので、予めご確認ください。）

●相談員：特定行政書士 黒田 康央 氏、特定行政書士 小野寺 利彦 氏  
（「仙台ライフサポート」所属）

●予 約：Tel090-1494-8106（相談員直通。土日祝日除く）へ直接電話でお申込みください。

### ★パソコン無料相談会（※予約不要です）

仙台市の「高齢者のためのパソコン講座」を実施している、認定 NPO 法人仙台シニアネットクラブにご協力いただき、今年4月から開始しました。講座での不明点や地域活動・サークル活動などでのパソコン操作等についてアドバイスをいただけます。ご使用のパソコンやタブレットを持ってお気軽にお越しください。

●日 時：月1回火曜日10：00～12：00

●相談時間：お一人30分まで

〈今後の開催予定日〉

6月25日	7月30日	8月27日
-------	-------	-------

●会 場：2階視聴覚室（※開催日、会場は変更となる場合がありますので、予めご確認ください。）

●相談員：認定 NPO 法人仙台シニアネットクラブのメンバー

●問合せ：Tel395-7921（※平日9：00～16：30）、mail：[ssnc01@ybb.ne.jp](mailto:ssnc01@ybb.ne.jp)

## 【報 告】—ボランティアの皆様へ感謝します—

### ★お楽しみ映画会の映写・照明をサポート！

4月29日（祝・月）に開催された「お楽しみ映画会：無法松の一生」にて、台原老人福祉センター継続ボランティア2名様に、上映会場で映写機器の設置から照明操作などの準備作業をサポートしていただきました。

ボランティアのお2人から「映画に携われるボランティアは楽しい」「若い時に観た映画が観れて嬉しい。なつかしの映画を採りあげて欲しい」などの貴重なご意見を賜りました。

### ★老人福祉センター構内の環境整備に一役！

5月8日（水）台原老人福祉センター継続ボランティア1名様と当日参加の1名様に、センター門周辺及び構内の雑草除去作業にご協力いただきました。

5月16日（木）ボランティア1名様のご厚意で当センター構内の花壇に植栽したスイセン、菊を植えられ花壇を整備していただきました。おかげ様で花壇も綺麗に整備されました。



## 【ボランティア募集のお知らせ】

### ★台原老人福祉センター・台原デイサービスセンター継続ボランティア募集！

当センターでは、「市民の横のつながりを増やす」「シニアの力を生かす場をつくる」「ボランティアの方々との協働により、施設運営・高齢者福祉・地域福祉の充実を図る」ことを目的に、ボランティアの仕組みづくりを進めています。現在、「お楽しみ映画会」と「花壇づくり」他、施設環境整備のボランティアをそれぞれ募集しています。お問合せや参加のお申し出は、1階事務室までいただければ幸いです。

また、今後もいろいろな活動の募集・紹介を行っていく予定です。ぜひご自分にあった無理のない活動を選んでいただければ幸いです。