

台原老人福祉センターだより

発行：台原老人福祉センター

TEL 022-233-3901（代表）

〒981-0903 青葉区台原森林公園 1-3

【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）

なごみの森

令和6年11月号



【参加者募集】一市内にお住いの60歳以上の方が対象ですー

★趣味の体験教室

台原マジック愛好会

●日 時：12月22日（日） 10:30～11:30

●場 所：3階 文化活動室

●定 員：10名

●参加料：無料

●申込み：12月6日（金）10:00～

当センターへお電話または直接センター窓口へ



マジックは脳を活性化させて
大変若返ります。
ウフ～と思われる方は、
一緒に楽しいマジックを
やってみませんか？

【無料相談会のお知らせ】

★パソコン・スマホ無料相談会（先着9名 ※予約制です）

●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＞

開催日	12月3日（火）	1月7日（火）
予約開始日（10:00～）	11月26日（火）	12月24日（火）

●会 場：2階視聴覚室 ●相談員：NPO 法人仙台シニアネットクラブのメンバー

●予 約：当センターへお電話または直接センター窓口へ

※パソコンやタブレットの操作助言が主な内容です。データ復旧や各種設定代行するものではありません。

★相続・遺言等無料相談会（先着12名 ※予約制です）

●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＞

開催日	12月18日（水）	1月8日（水）
予約開始日（10:00～）	12月9日（月）	12月23日（月）

●会 場：3階文化活動室等

●相談員：特定行政書士 小野寺 利彦氏、特定行政書士 黒田 康央氏
社会福祉団体「仙台ライフサポート」所属

●予 約：TEL090-1494-8106（相談員直通）へ直接お申込み下さい。
（平日9:30～16:30）

※相続・遺言等に関する各種制度や方法等の紹介、解説、助言が主な内容です。事務作業や諸手続きを代行するものではありません。





【施設紹介】 台原デイサービスセンター編 ②

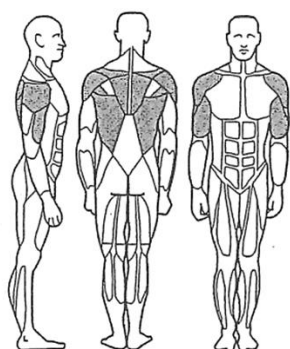
〈パワーリハビリマシンについて〉

なごみの森 9 月号で紹介致しました、パワーリハビリマシンについてご紹介いたします。
パワーリハビリによる運動で、認知症やパーキンソン病などに効果のある神経物質が分泌される
ことも知られており、様々な病気の改善が期待できるとの報告もあります。
今回は4種中の2種をご紹介いたします♪

① ローイング

バーを握り、腕を後ろに引く運動を行います。
腕を引くことで背骨や肩甲骨の動きや、姿勢が
よくなる効果が期待できます。
猫背や姿勢が改善し、歩き方が安定します。

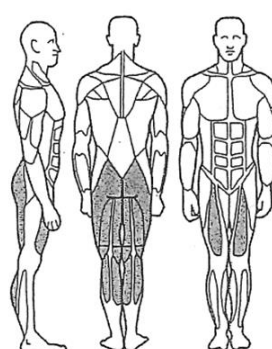
関連の深い日常動作・・・ 引っ張る運動
（腕の曲げ・伸ばし）
効用のある身体部位・・・ 肩関節作用進展
肩甲骨内転・肘関節屈曲関連筋に作用



② ホリゾンタルレッグプレス

脚を押し出す運動で、お尻と太もも前の筋肉を
鍛えます。脚を押し出す動きは、立ち上がる時や、
歩くときに重要な筋肉を活性化します。

関連の深い日常動作・・・ 立ち上がり動作、
立位保持動作、歩行動作
効用のある身体部位・・・ 股関節伸展・膝関節伸展
足関節底屈関連筋に作用



【お知らせ】 ★お風呂の利用中止について

当センターの入浴設備の不具合によりお風呂が利用できない状況が続いております。
現在原因究明の調査を進めておりますが、判明するまで 1 ヶ月程度かかる見通しと
なっております。現時点では再開の時期は未定です。
最新情報は仙台市社会福祉協議会ホームページ又は電話によるお問い合わせに対応し
ております。ご迷惑をおかけしますが、何卒、ご理解とご協力をお願い致します。



～11月の休館日～

4日(月)、5日(火)、6日(水)、11日(月)、18日(月)
24日(日)、25日(月)



台原老人福祉センター 〒981-0903 青葉区台原森林公園 1-3 TEL233-3901 FAX233-4248
※地下鉄南北線台原駅 南1出口 徒歩1分、駐車場はありません。