

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7年1月号



### 新年明けましておめでとうございます

皆様方におかれましては、希望に満ちた新年を穏やかに迎えの事と心よりお慶び申し上げます。令和6年中は、施設内設備の不調、特にお風呂の故障等、皆様に多大なご迷惑をおかけしました。心よりお詫び申し上げます。お風呂につきましては、現在、仙台市のご協力をいただきながら、一日も早く復旧できるよう努めております。また、しばらくご迷惑をおかけしますが、ご理解いただけますようお願いいたします。

この一年が皆様方にとりまして穏やかで平安なものとなりますことを心よりお祈り申し上げ、新年にあたってのご挨拶とさせていただきます。

台原老人福祉センター 館長 相澤 徹



### 【参加者募集】-市内にお住いの60歳以上の方が対象です-

#### ★台原シニアくらしアップ講座「スマホ教室」

スマートフォンはとても便利な機器ですが、使いこなせていますか？この機会に安全に使用するためのポイントを確認しましょう！また、一昨年のマイナンバーカード取得講座に引き続き、今回はマイナポータルを活用するための講座も行います。

全日程、講座内容は同じですが、複数日参加も可能です。ぜひご参加ください！

- 日時：1月8日(水)、1月16日(木)、1月29日(水) いずれも13:00~15:15
- 会場：2階 視聴覚室
- 内容：「スマートフォンを安全に使うための基本的なポイントを知ろう」「マイナポータルを活用しよう」
- 講師：認定NPO法人仙台シニアネットクラブ
- 定員：各日10名(先着) ●費用：無料
- 持ち物：お持ちの方はスマートフォンとマイナンバーカード
- その他：貸し出し用スマートフォンあり
- 申込み：当センターへお電話または直接センター窓口へ



#### ★趣味の体験教室

##### 台原マジッククラブ

- 日時：2月16日(日) 10:00~11:30
- 場所：3階文化活動室
- 定員：15名(先着)
- 参加費：無料
- 申込み：1月31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



演じる人も見る人も  
ワクワクするマジック！！  
一緒にやりませんか♪

## ★パソコン・スマホ無料相談会 (先着9名) ※予約制です

- 開催日：2月4日(火) 10:00~12:00
- 予約開始：1月28日(火)
- 相談時間：お一人約30分
- 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スタッフ
- 予約：当センターへお電話または直接窓口へ。

※パソコンやタブレットの操作の助言が主な内容です。データの復旧や各種設定等を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)

備えあれば憂いなし。充実した生活を続けるため、元気な今だからこそ疑問を解消してみませんか。

- 開催日：2月19日(水) 13:00~16:00  
(予約開始 2月10日(月) 10:00~)
- 相談時間：お一人30分まで
- 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、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。



## 心地良く冬を過ごすために~「冬の養生」で体を整えよう~

「養生」とは、より健康な状態を目指して心身をいたわること  
冬は「冷え」から心身にさまざまな不調が起こりやすい季節です。  
「冬の養生」で心身の不調を予防し、快適な冬を過ごしましょう。

### ※冬におすすめの「食の養生」

東洋医学では、冬は「腎」の働きが弱くなる季節と考えられています。  
をよくするとされている黒い食べ物で、腎の働きを助けてあげましょう。玄米、黒豆、黒酢、椎茸、ゴボウ、キクラゲ、海藻類などが当てはまります。

### ※冬におすすめの「体の養生」

寒さの厳しい冬は、体温を保つためにエネルギーを多く消費します。足湯や腕湯の温活で体を温めたり、睡眠時間を長めにとるなどエネルギー回復に努めましょう。

### ※冬におすすめの「心の養生」

イベントの多い慌ただしい冬。忙しいときほど、心静かに自分と向き合う時間を持ちましょう。朝にコーヒータイムをとったり、お風呂の中でボーっとしてみたり、寝る前に深呼吸をするなど心の癒しにつながります。ぜひ、日常に取り入れ穏やかな心を取り戻しましょう。



## 【ご報告】 ★入浴設備故障の進捗状況について

当センターの入浴設備について、令和6年10月17日から利用できない状況が続いております。今後の大まかな予定と致しまして、年明けより工事等を開始し、3月中の再開を目指して進めて参ります。利用者の皆様におかれましては、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

### ~1月の休館日~

1日(水)、2日(木)、3日(金)、4日(土)、6日(月)、14日(火)、15日(水)、20日(月)、27日(火)

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。