

# 台原老人福祉センターだより

# なごみの森



令和8年4月号

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)

●指定管理者：社会福祉法人 仙台市社会福祉協議会



【参加者募集】-市内にお住いの60歳以上の方が対象です-

## ★やさしい健康マージャン教室 (未経験者対象入門クラス)

- 共催：一般社団法人 日本認知症予防マージャン協会
- 日時：5月～10月 (全22回休館日等を除く) 火曜日 10:00～12:00
- 場所：台原老人福祉センター 2階 会議室
- 定員：30名 (抽選) ※多少経験のある方でも申込み可能です。
- 参加費：初回2,000円 (テキスト代含む)、以降1,000円/回
- 申込み：往復はがきに催し名、氏名 (フリガナ)、年齢、住所  
電話番号、麻雀経験の有無を記載の上、郵送。または官製はがき持参の上、直接  
当センター窓口へご持参ください。※4月17日(金)必着



## ★趣味の体験教室

### みちあむ郷土史倶楽部

- 日時：5月19日(火) 10:00～12:00
- 場所：3階 会議室
- 定員：10名
- 参加料：無料
- 申込み：5月8日(金)10:00～



宮城県の郷土史を調べて  
発表する会です。  
歴史に興味のある方  
大歓迎！  
一緒に楽しみましょう♪

当センターへお電話または直接センター窓口へ

## 【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)

- 日時：令和8年5月12日(火) 10:00～12:00
- 予約開始：4月7日(火)
- 相談時間：おひとり約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）

- 開催日時：令和8年5月20日(水) 13:00~16:00
  - 予約開始：4月15日(水) 10:00~ ●相談時間：おひとり30分まで
  - 会場：3階 会議室等
  - 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：TEL 090-1494-8106（相談員直通）受付時間 10:00~16:00（土日祝を除く）
- ※相続・遺言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。



## 【ご報告】健康セミナー・終活セミナーを開催いたしました！



### ★第2回台原健康セミナー

2月26日に仙台市医療センター仙台オープン病院様より、講師の先生をお招きし「心不全ってどんな病気？心臓にやさしい生活をしましょう」をテーマにご講話いただきました。その中で、1グラムの塩分は体内で200~300mlの水分と結びつくとお話がありました。その為、塩分のとりすぎは体内に水分をため込み、血管や心臓に負担をかけてしまいます。今回は、参加者の皆様に塩分チェックシートをつかい、塩分摂取量を自己チェックしていただきました。ほとんどの方が平均的な摂取量でした。皆様も減塩生活に努めましょう。ご興味のある方は、セミナーの資料を健康相談室に一部掲げておりますのでご覧ください。



### ★終活セミナー（入門編）「備えて、安心。さあ、終活をはじめよう！」

高齢者等を対象に、老後の人生設計に役立つ情報や考えるきっかけとなる情報等を澤田誠喜行政事務所 行政書士 澤田誠喜氏にお話をいただき、全市から50名の市民にご参加いただきました。受講生からは「これからの暮らしに役立った。」「今回は入門編、今後の講座が楽しみだ」等の、お声をいただきました。

~4月 休館日~

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、30日(木)

### 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

※市営バス「台原駅」 下車徒歩1分

駐車場はありません