

# 台原老人福祉センターだより

# なごみの森



## 令和8年5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Tel 727-5360)

●指定管理者：社会福祉法人 仙台市社会福祉協議会



### 【館長挨拶】



令和8年4月より館長を務めることになりました石川 浩之と申します。  
着任してすぐ、台原森林公園の桜が満開となり、春のやわらかな  
空気に包まれながら、この施設の温かさを実感しました。  
これからも、四季の移ろいを感じられる恵まれた環境の中で  
皆さまの健康や暮らしに役立つ講座や事業を進めてまいります。  
どうぞ気軽に台原老人福祉センターに足をお運びください。  
職員一同、皆さまのご利用をお待ちしております。



### 【参加者募集】-市内にお住いの60歳以上の方が対象です-

#### 【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6月2日(火) 10:00~12:00
- 予約開始：5月8日(金)
- 相談時間：おひとり約30分
- 会場：2階 視聴覚室
- 相談員：認定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6月17日(水) 13:00~16:00
- 予約開始：5月13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。

## 健康相談室より ～高血圧が心臓に及ぼす影響について～

皆さんは、ご自分の普段の血圧について関心をお持ちですか？

血圧は心臓が血液を全身に送り出す際に血管にかかる圧力のことを言います。

先日、健康セミナーで、心臓は1日約10万回動いているとお話がありました。

そう考えると高い血圧の方は、その10万回分、毎回、高い血圧を生み出す仕事を心臓にしてもらっていることになります。

この心臓の仕事、つまり血圧は、血管への負担にもなりますが心臓自体にも負担がかかり、その影響で徐々に心筋が肥大したり硬くなったりします。その結果、血液を送り出すポンプ作用の機能が低下し、心不全の状態を招くことにもつながります。

そうならない為にも、日頃より自分の血圧に関心を持ち、血圧を安定維持する事が大切です。

日常の血圧が高い場合は、是非、医師に相談をしてみましょう。



### 【御礼】



春の陽気に誘われて、木々の芽吹きや小鳥のさえずりも盛んになってまいりました。当センターにおいても、寄贈いただきました立派な五月人形の兜飾りを展示いたしました。また、「編物サークル」「編物愛好会」様より素敵な刺繍フレームと可愛らしい五月人形の作品を、ご提供いただき、正面玄関ミニギャラリーに飾りました。館内を訪れる皆様に楽しんでいただけたらと思います。

ご協力に心より御礼申し上げます。



### ～5月休館日～

4日(月)、5日(火)、6日(水)、7日(木)、11日(月)、18日(月)、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

※市営バス「台原駅」 下車徒歩1分

駐車場はありません