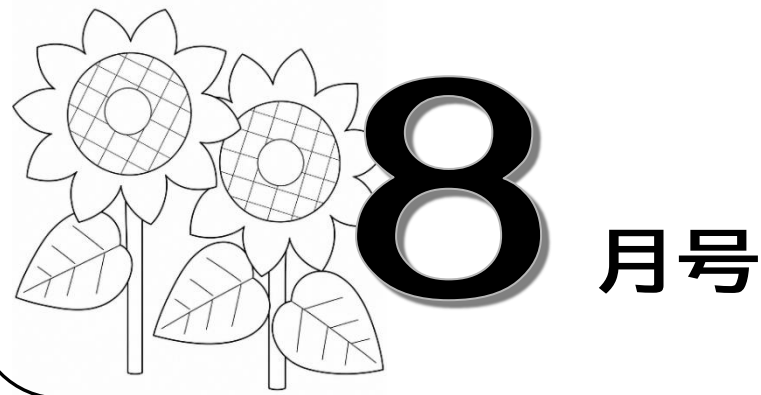


高砂老人福祉センターだより



発行：令和8年7月21日
〒983-0014 宮城野区高砂 1-24-9
高砂老人福祉センター
電話 259-7860 FAX259-7882
指定管理者 (社福) 仙台市社会福祉協議会

本会が運営する老人福祉
センターのご案内
本紙も掲載中！▶▶▶



高砂ふれあいカフェ

美味しいコーヒーを飲みながら楽しくおしゃべりしましょう。

- 時 間 9:30～11:30
- 定 員 20名程度 ※参加費無料
- 協 力 ふれあい高砂のみなさん
- 会 場 交流スペース

【8月のメニュー】

※12日、19日はお休みです

日にち	内 容
5日 (水)	「おしゃべりサロン」 <u>当日受付</u> コーヒーを飲みながら楽しくすごしましょう。
26日 (水)	オセロ、トランプ、将棋、折り紙なども用意しています。

▶申込・問合せ先

高砂老人福祉センター
TEL259-7860

〒983-0014 宮城野区高砂 1-24-9



高砂元気はつらつ教室

～漢字検定合格への道～

気持ちも新たに大人の学び直し。仲間と一緒に漢検4級合格をめざしましょう！

- 日時 8月18日～1月19日
火曜日 14:00～15:00
(全14回)

- 定員 10名(先着)
- 参加費 1,100円(テキスト代含む)
- 申込 8/4(火)9:30より
センター窓口か電話で受付

健康講話

「脳卒中と血圧のおはなし」

脳梗塞や脳出血等の病気の状態や血圧との関係、生活上の留意点等の講話です。

- 日時 8月27日(木)
13:30～14:30
- 定員 24名(先着) 参加費無料
- 講師 千葉内科クリニック
院長 千葉隆胤氏
- 申込 8/6(木)9:30より
センター窓口か電話で受付

《すこやかミニ情報》～高砂センター看護師より～

『夏こそ注意！脳梗塞』

脳梗塞の発症に季節差はありませんが、暑い時期は脱水などを契機として脳血管の動脈硬化が原因となる脳梗塞がおこることがあるので、夏は特に注意が必要です。脱水を防ぐため、こまめな水分補給をこころがけましょう。

- *起床時、入浴前後、運動中や後、寝る前など、どのの渴きを感じる前に摂る。
- *加齢により、のどの渴き感覚が鈍くなるので、意識的に水分補給が必要。
- *汗をかくときには水分だけではなく、電解質を含むスポーツドリンクや経口補水液を活用する。

(注)持病がある方は水分塩分の摂取について医師の指示に従ってください。

★今月のフリー活動★

どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ！

○フリーカラオケ(定員20名)

毎週日曜日 集会室
午前 10:00～12:00
午後 13:00～15:30

○フリー卓球(定員20名)

毎週日曜日 洋室
午前 9:30～12:00
午後 13:00～15:30

○フリー囲碁将棋(定員20名)

毎週水曜日 集会室
午後 13:00～15:30

高砂わいわい広場

- 日時 8月29日(土)
10:30～11:30
- 会場 交流スペース
- 内容 高砂児童館の子どもたちと、当センター利用者が「スカットボール」で交流します。

大きなお風呂でリラックス

当センターでは大きなお風呂を無料で提供しています。仲間と一緒に癒しのひとときをお過ごしください。

(初回受付時間 9:30～)

回数	利用時間
1	9:45 ～ 10:35
2	10:45 ～ 11:35
3	11:45 ～ 12:35
4	12:45 ～ 13:35
5	13:45 ～ 14:35
6	14:45 ～ 15:35

※浴槽等消毒のため毎週金曜日は
14時35分で終了します。

- ・入替時間に換気と消毒をします
- ・1回の利用者は男女各10名程度

お風呂の日

8月26日(水)

《心地よい香りの入浴剤入り》
効能：肩こり、腰痛、冷え性等

8月の予定表

令和8年

日	月	火	水	木	金	土
						1 ☆（洋）ダンス初心者 ★（洋）あみもの愛好会 ★（集）カラオケカトレア
2 ☆（洋）フリー卓球 ☆（集）フリーカラオケ ★（洋）フリー卓球 ★（集）フリーカラオケ	3 休館日	4 ☆（訓）高砂パワリハ ☆（洋）卓球クラブラビット ☆（集）詩吟愛好会 ★（洋）リラックスヨガ	5 ☆（洋）気功・六和功教室 ☆（集）健康マー جان教室 ★（洋）たのしいウクレレ ★（集）フリー囲碁将棋 ☆（交）高砂ふれあいカフェ	6 ☆（洋）まなび舎サロン ☆（集）大正琴教室 ★（洋）太極拳 ★（集）舞踊教室	7 ☆（洋）卓球同好会 ☆（集）カラオケうぐいす ★（洋）ピンポンひよこ ★（集）民謡教室 ☆（交）ルル予防応援教室⑥	8 ☆（洋）ダンス初心者 ★（洋）あみもの愛好会 ★（集）カラオケローゼ
9 ☆（洋）フリー卓球 ☆（集）フリーカラオケ ★（洋）フリー卓球 ★（集）フリーカラオケ	10 休館日	11 山の日 ☆（訓）高砂パワリハ ★（集）カラオケドリーム	12 休館日	13 ★（洋）高砂ピンポンズ	14 ☆（集）フレイルエクサダンス	15 ★（集）カラオケカトレア
16 ☆（洋）フリー卓球 ☆（集）フリーカラオケ ★（洋）フリー卓球 ★（集）フリーカラオケ	17 休館日	18 ☆（訓）高砂パワリハ ☆（洋）卓球クラブラビット ☆（集）詩吟愛好会 ★（洋）リラックスヨガ ★（交）高砂げんきはつらつ教室①	19 ☆（洋）気功・六和功教室 ☆（集）健康マー جان教室 ★（洋）たのしいウクレレ ★（集）フリー囲碁将棋 ☆（交）高砂第一民児協定例会	20 ☆（洋）まなび舎サロン ☆（集）大正琴教室 ★（洋）太極拳 ★（集）舞踊教室	21 ☆（洋）卓球同好会 ☆（集）カラオケうぐいす ★（洋）ピンポンひよこ ★（集）民謡教室 ☆（交）ルル予防応援教室⑦	22 ☆（洋）ダンス初心者 ★（洋）あみもの愛好会 ★（集）カラオケローゼ
23 ☆（洋）フリー卓球 ☆（集）フリーカラオケ ★（洋）フリー卓球 ★（集）フリーカラオケ	24 休館日	25 ☆（訓）高砂パワリハ ★（集）カラオケドリーム ★（洋）リフレッシュヨガ ★（交）高砂げんきはつらつ教室②	26 お風呂の日 ☆（洋）気功・六和功教室 ☆（集）健康マー جان教室 ★（洋）ピンポンひよこ ★（集）フリー囲碁将棋 ☆（交）高砂ふれあいカフェ	27 ☆（洋）まなび舎サロン ☆（集）大正琴教室 ★（洋）高砂ピンポンズ ★（集）舞踊教室 ☆（交）健康講話	28 ☆（洋）いきいきクラブ ☆（集）フレイルエクサダンス ★（洋）つるしびな結の会 ★（集）カラオケOB会 ☆（交）ルル予防応援教室⑧	29 ☆（洋）ダンス初心者 ★（洋）あみもの愛好会 ☆（交）高砂わいわい広場
30 ☆（洋）フリー卓球 ☆（集）フリーカラオケ ★（洋）フリー卓球 ★（集）フリーカラオケ	31 休館日	当センターへは便利な「地域交通」をご利用ください。（最寄り乗降場所「高砂市民センター」） 「おかつる号」 ▶▶▶ （岡田・鶴巻地区予約型乗合タクシー） 事前予約制 月曜、水曜、金曜運行 祝日及び8月13日～15日は運休  「たごあまるめ号」 ▶▶▶ （田子・余目地区乗合タクシー） 月曜、火曜、金曜運行 祝日及び8月12日～14日は運休 				