



# 健康生きいきだより

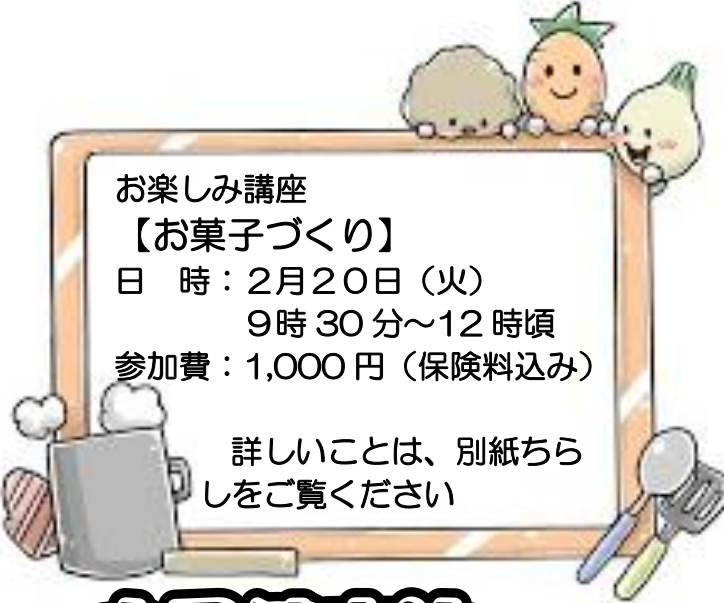
平成30年 1月22日発行  
老人福祉センター  
電話：53-3961  
担当：木村、八木橋

## 料理教室

【テーマ】「食べて免疫力を高める  
メニュー！」  
【日時】13日(火) 9:30~13:00  
【場所】中部公民館 調理室  
【講師】中村 恵美子 氏  
【材料費】600円(保険料込み)  
\*材料費は当日おつりのないようにご持参  
ください。  
【×切り】2月9日(金)  
【持ち物】エフロン、三角巾、手ふき

## リフレクシュ体操

【日時】9日、23日(金)  
13:30~15:00  
【場所】老人福祉センター 集会室  
【講師】長谷川 万里子 氏  
【参加費】無 料  
【持ち物】汗拭きタオル、  
飲み物(水分補給)



## 自己健康法

【日時】19日、26日(月)  
13:30~15:00  
【場所】老人福祉センター 集会室  
【講師】佐藤 敏春 氏  
【参加費】無 料  
【持ち物】汗拭きタオル、  
飲み物(水分補給)

●ヨガなどを取り入れながら、内臓をあたため  
治癒力を引き出す健康法を学びます。

## 頭の体操

【日時】5日(月)  
13:30~15:00  
【場所】老人福祉センター 集会室  
【講師】佐々木 幹夫 氏  
【参加費】無 料  
【持ち物】筆記用具  
●簡単な問題をみなさんと考えています。

## ボーンクラフ

【日時】2日、16日(金)  
13:00~14:30  
【場所】老人福祉センター 集会室  
【講師】山形 和仁 氏(山形整骨院)  
【参加費】無 料  
【持ち物】汗拭きタオル、  
飲み物(水分補給)

●身体のゆがみを改善する体操を行い、「骨粗  
しょう症」「転倒骨折」などの予防をします。

# ラケットボール

【日時】 14日、28日(水)  
9:30~12:00

【場所】 中部公民館 体育館

【講師】 成田 静司 氏

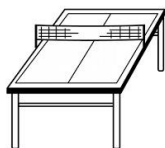
上原 静二 氏

谷 清道 氏

【参加費】 無 料

【持ち物】 汗拭きタオル、スック  
飲み物(水分補給)

●貸し出し用ラケットを準備しています。



# ラケットテニス

【日時】 7日、21日(水)  
9:30~12:00

【場所】 中部公民館 体育館

【講師】 成田 寛子 氏

岡崎 由紀子 氏

【参加費】 無 料

【持ち物】 汗拭きタオル、スック  
飲み物(水分補給)

●貸し出し用ラケットを準備しています。



# キットクラブ

【作品】 『桜とぼらの  
フローチ』

【日時】 28日(水)

9:30~12:00

【場所】 老人福祉センター 集会室

【講師】 齋藤 美貴子 氏

【材料費】 2個で800円

\*材料費は当日おつりのないようにご持参  
ください。

【×切り】 2月23日(金)

【持ち物】 裁縫道具



# 囲碁クラブ

【日時】 毎週水曜日

12:00~16:00

7日、14日、21日、28日

【場所】 老人福祉センター 娯楽室

【代表】 對馬 昭博 氏

【参加費】 無 料

●対局してみませんか。



# 手づくりタイム

【日時】 毎週月、金曜日

9:30~12:00

2日、5日、9日、16日、

19日、23日、26日

【場所】 老人福祉センター 集会室

【参加費】 無 料

【持ち物】 裁縫道具

●マスコットやパッチワークで小物やかばんなどを  
参加者同士が世間話をしながら教え合い、  
楽しんで作っています。

# スマイル クラブ

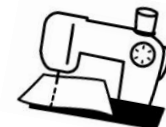
【日時】 7日(水)

9:30~12:00

【場所】 老人福祉センター集会室

【持ち物】 裁縫道具

●寄付していただいたタオルなどから、雑巾を  
作って施設に寄贈しています。



◆黒石市社会福祉協議会のホームページ◆

黒石市老人福祉センターの教養講座、介護予防講座の各講座、老人クラブの行事などの様子が紹介されています。

◎アドレスはこちら◎

<http://www.kuroishisyakyo.or.jp/>

ホームページなどに写真を掲載していますので、講座に参加している皆様のご了承をお願いします。介護予防講座の内容や様子を多くの方に知っていただくためにもご理解とご協力をお願いします。

《問い合わせ》 黒石市老人福祉センター  
黒石市北美町1丁目65-1  
TEL 53-3961

あなたのご意見伺います

黒石市老人福祉センターでは、皆様からの苦情をうけるための「苦情・意見受付箱」を設置しています。

苦情受付から解決までの担当者（機関）は、次のとおりです。

苦情受付担当者	中村 昭子（主 査）
苦情解決責任者	成田 耕作（所 長）
苦情解決第三者委員	谷 清道（学識経験者）
	齋藤 東（学識経験者）
	須藤 孝子（学識経験者）

青森県運営適正化委員会にも相談・申立てをすることができます。

他の職員も、苦情・意見・相談等いつでもお伺いいたします。

0114-5479 6000 0114-5479 6000 0114-5479 6000 0114-5479 6000 0114-5479 6000  
0114-5479 6000 0114-5479 6000 0114-5479 6000 0114-5479 6000 0114-5479 6000

# アナグラム計算

各問にひらがな言葉の計算式が並んでいます。ひらがなの文字をたし算・引き算の要領でたしたり消したりして、残ったひらがなを並べ替えてできる言葉を回答欄に書いてください。

**例題** かつどん+きのう-どんき=

**ヒント** 頭の体操といえよ

① かつどんきのう → かつどんきのう → かつのう

② 「かつどん」と「きのう」を足すと「かつどんきのう」となる。

③ 「かつどんきのう」から「ど」と「ん」と「き」を消す。

④ 残った「かつのう」を、ヒントをもとに文字を並べ替える。(文字を並べ替えることをアナグラムという)

答えは  の  う  かつ

- 問1** ごらく+ごりん-らくご=
- ヒント** 果実
- 問2** ぴんく+えつらん-らんく=
- ヒント** 筆記用具
- 問3** から+ふすま-かす=
- ヒント** 寒い季節に着用します
- 問4** てにす+とら-にら=
- ヒント** 中間〇〇〇、期末〇〇〇
- 問5** まほう+さくら-さほう=
- ヒント** 寝具
- 問6** ぐんま+くしろ-しんく=
- ヒント** 魚
- 問7** わいん+でんしゃ-しゃいん=
- ヒント** 話をするのに使う家電
- 問8** いかく+しけんかん-かんかく=
- ヒント** 脳〇〇〇〇、自律〇〇〇〇
- 問9** いんし+めがね-ねんが=
- ヒント** 初対面の人に渡すものといえよ
- 問10** かくにん+きかく-きんにく=
- ヒント** 値段のこと