

# リフレッシュセンター通信

発行日 平成29年6月1日  
 発行者 さがみ湖リフレッシュセンター  
 問合せ 電話 042-685-3988

第30

## 自主事業報告

### 転ばないための体づくり教室開催

初めての自主事業「転ばないための体づくり教室」全6回のうち16日(火)と30日(火)に開催いたしました。講師は藤本益得先生にお願ひし、18名の参加で開催されました。この事業は好評につき毎年開催し、今年で3年目の事業です。内容は各回とも前半は座学で後半は実技を行う1.5時間の「転ばないためにどうしたらよいか」の講座として開催していきます。1・2回目内容としては、転倒予防について、転倒の発生状況、転ぶとどうなる・・・?、改善できる危険因子などの講義を受け、実技は家ででもできる脳トレや体力に合わせたストレッチなどを体験いたしました。この教室は、高齢者支援センターと共催し、前半3回が包括支援センターが主導し、後半をリフレッシュセンターが主導するチョット変則な事業として開催いたしますが、いまからでも希望者は受付いたしますので、お申し出ください。



### 生きがい大学《第1回》

## 歌って健康な生活を送ろう

相模湖地区生きがい大学の平成29年度1回目の講座として「歌って健康な生活を送ろう」を5月17日(水)午後、昨年もご指導いただきました立川直子さんに講師をお願いし、ふれあいルームで17人の参加で開催いたしました。この「歌って健康な生活を送ろう」は、昨年開催し、大好評を得ましたので、今年も開催いたしました。今年の参加者は17人と昨年の半減以下の参加者でチョット拍子抜けの感がありましたが、前半はゲームや脳トレを行い、後半は歌集を用意し、昔懐かしい「高校三年生」「旅の夜風に」などの歌謡曲を合唱し心と和む、第1回目の「歌って健康な生活を送ろう」の講座を開催いたしました。

次回開催:6月21日(火) 午後1時30分~3時  
 内容:テーブルガーデニング&エコを楽しむ



## 今年もゴーヤ植えました。

今年も夏を控え、ふれあいルーム①のベランダにゴーヤの苗を18本を植え、緑のカーテンを設置いたしました。これからの季節ふれあいルーム①は西日が強いので、利用者の皆様に少しでも快適な状態でご利用いただけますよう植え付けました。7月下旬頃には立派なゴーヤの実を付けるとは思います。実りましたら来館の皆様にお分けいたしますので、楽しみにお待ちください。



### ■6月利用申込み状況 (平成29年5月25日現在)

×:利用申請済(利用不可)

施設名	1(木)			2(金)			3(土)			4(日)			5(月)			6(火)			7(水)			8(木)			9(金)			10(土)			11(日)			12(月)			13(火)			14(水)			15(木)			16(金)		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間						
ふれあいルーム1	×			×		×										×	×	×	×						×	×	×		×		×			×			×	×	×	×	×		×	×		×	×	×
ふれあいルーム2					×	×								×	×		×	×		×		×		×																								
研修室																	×			×																												
調理実習室																																																
ボランティアルーム	×	×		×	×									×	×		×																															

施設名	17(土)			18(日)			19(月)			20(火)			21(水)			22(木)			23(金)			24(土)			25(日)			26(月)			27(火)			28(水)			29(木)			30(金)								
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間									
ふれあいルーム1			×							×	×	×	×	×		×	×					×	×	×				×			×	×	×	×	×					×			×					
ふれあいルーム2			×							×	×	×	×	×	×	×																																
研修室			×																																													
調理実習室																																																
ボランティアルーム			×																																													

