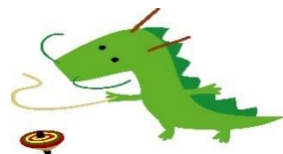


# 桶川市老人福祉センターだより

☆第33号☆ 発行日：令和6年1月1日

あけましておめでとうございます！  
今年もよろしくお願いいたします★  
楽しく健やかな一年になりますように(^^)／



発行機関  
桶川市社会福祉協議会  
(桶川市老人福祉センター)  
所在地  
桶川市末広2-8-29  
電話番号  
728-1122

## ★化粧講座～いきいき美容教室～★



10月24日(火)資生堂ジャパン株式会社さんによる化粧講座を開催しました！  
化粧のコツを教えてもらい、皆様の表情が明るく、より綺麗になっていました★



## ★スマホ講座★

11月27日(月)ソフトバンク株式会社さんによるスマホ講座を開催しました★今回は、地図検索やカメラ等の使い方を教えてもらいました。活用してもらえれば嬉しいです(\*^^)v



## ★うどん号★

4年ぶりに再開しました☆  
12月14日(木)老セの巡回バスで、吉見町に行きました(∇^∇)/  
食事、お買い物を楽しみました♪



## ★老セ&児童館 ハロウィン🎃★

10月29日(日)かわいいハロウィンの仮装をした子ども達が老セへ遊びに来ました！お菓子をあげて、交流ができました♪



## ★認知症予防講座★



11月13日(月)桶川市役所高齢介護課職員による認知症予防講座を実施しました。脳トレや体操等の継続が大切と分かりました！



## ★老人福祉センター&児童館 合同クリスマスコンサート&ビンゴ大会★

12月17日(日)恒例の合同クリスマスコンサート・ビンゴ大会を開催しました♪アンサンブル・シャリオさんに「上を向いて歩こう」「森のくまさん」等の童謡、「手話付きの赤鼻のトナカイ」「ギター演奏」などをご披露いただきました★ UFOのダンス盛り上がりました☆多 楽しいコンサート&ビンゴ大会となりました(\*^^\*)



## ☆歯の健康について☆

担当:大西看護師



あけましておめでとうございます  
今年もよろしくお祈りします。

年末年始には、クリスマスケーキやおせち料理等を召し上がった方も多かったと思います。  
美味しくいただけましたか。

皆さんは、定期的に歯科検診をしていますか。元気である為には、できるだけ自分の歯を保有することが大切です。しかし、歯を失っても、しっかり入れ歯を使えばあらゆる機能は維持されます。歯を失い、入れ歯をしていない場合、歯が20本以上残っている人や、入れ歯によりかみ合わせが回復している人と比較して ①、認知症の発症リスクが1.9倍、②、転倒するリスクが2.5倍になるといわれています。

“しっかりかんで介護予防“  
かむ力を維持—食物の栄養の吸収がよい  
脳が活性化  
体力が高まる  
気持ちが元気になる  
表情が豊かで言葉も明瞭に



自分の口で美味しい物を食べられるよう、歯の健康を維持してください。

毎月第4水曜日に口の体操をしております。  
是非ご参加下さい。



～大西看護師による健康相談実施中～

どなたでも受けられます♡お気軽に受付までどうぞ♪

★毎月第4水曜日 10時～12時(予約制 1名あたり最大30分まで) 会議室2



## ☆今後の主な行事予定☆

### 「おみくじ」

月日: 1月4日(木)～



### 「老セ・児童館合同 お汁粉振舞い」

日時: 1月11日(木) 午前10時～午後4時頃 (なくなり次第、終了)

### 「老セ・児童館合同 卓球大会」

日時: 1月13日(土) 午後2時～4時頃 定員: 10名(先着順、受付中)

### 「北本市 七福神めぐりツアー」

日時: 1月18日(木) 午前9時～午後1時頃

定員: 15名(先着順) 申込受付開始: 1月9日(火)～



### 「火災対策講座」

日時: 1月31日(水) 午前9時30分～10時30分頃

定員: 12名(先着順)

申込受付開始: 1月10日(水) 午前10時30分～

(予定は、変更になる場合があります)

## ★クイズ★

締切は1月11日(木)までです。正解発表は、1月18日(木)です。  
解答用紙は、自動販売機付近の台にあります。



①今年の大河ドラマは、紫式部のお話ですね。紫式部が作った和歌です。( )の欄を埋めてください。

めぐり逢ひて 見しやそれとも わかぬ間に  
雲がくれにし ( )

②なぞなぞ! クマやウサギはできるのに、ペンギンやキリンはできないゲームは?  
ヒント: 負ける時 ( )

③父と子がリンゴを20個ずつ持っています。子が父に何個かあげたので、父のリンゴの数は子のリンゴの4倍になりました。  
子は父に何個あげましたか? ( )