

# 桶川市老人福祉センターだより



☆第41号☆ 発行日：令和8年1月1日

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

あけましておめでとうございます🎉  
令和8年は午年（丙午）です！丙午は、火のエネルギーに溢れていて、新しいことや諦めかけていたことに挑戦すると良いそうです★皆様にとって健やかな一年となりますように🍀



## ★いきいきセミナー口腔ケアコース★

10月20日（月）資生堂ジャパン株式会社にご協力いただき、「いきいきセミナー口腔ケアコース」を実施しました(^-)/  
美容の観点から口腔ケアを教えてもらいました。  
フェイスマッサージ等を日々、継続すると、お顔が引き締まります。  
お化粧等を楽しむことで、気分が明るくなることを実感できる内容でした(^-)/



## ★老セ&児童館

### 合同ハロウィン🎃

10月25日（土）「老セ&児童館合同ハロウィン」を行いました。  
かわいい仮装をした子ども達が老セへ来てくれて交流しました(^▽^)/

## ★生活習慣病予防講座★

11月25日（火）桶川市役所職員が講師となり「生活習慣病予防講座」を実施しました。  
食事面・運動面等から、健康でいるためのポイントを学ぶことができました！



## ★老セ&児童館

### 合同クリスマスコンサート・

### ビンゴ大会★

12月21日（日）「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」さんが、高齢者も子どもも皆が楽しめるクリスマスソング🎄や世代を超えて歌い継がれる曲「ビリーブ」、「ふるさと」などを披露してくれました。  
一緒に手話付きで歌を口ずさみ、楽器演奏もありと、素敵なコンサートでした♪  
参加者の方々から「良かった」と感想をいただきました！ありがとうございました(^-)/  
ビンゴ大会も盛り上がりました☆



## ★クリスマス🎄

### フラワーアレンジメント講座★

12月16日（火）地元で生花店を営む加藤 初枝さんが講師となり「クリスマス🎄フラワーアレンジメント講座」を実施しました。綺麗なフラワーアレンジメントが完成しました💖花があると華やかになりますね★



## ★うどん号★



\*10月23日（木）  
行先：本庄市  
クリクラミュージアム  
参加者数：18名  
  
\*11月27日（木）  
行先：小川町  
道の駅 おがわまち  
参加者数：18名  
  
\*12月18日（木）  
行先：鴻巣市  
花久の里  
参加者数：18名



## ★桶川ふれあいクラブ フェスティバル★

桶川市老人クラブ連合会（愛称：桶川ふれあいクラブ）主催の「桶川ふれあいクラブ フェスティバル」が（芸能大会：11月20日（木）・趣味の作品展（11月19日（水）～22日（土））響の森 桶川市民ホールで開催されました！  
カラオケ・芸能発表、作品展示と、盛りだくさんの内容でした★  
桶川ふれあいクラブは、市内各地で、**教養事業**、グラウンドゴルフ・体操等の**健康事業**、**社会奉仕事業**に取り組んでいます。活動に興味がある方は、老セ窓口までお申し付けください(^^♪



### 🌸 作品展 🌸

絵画・手芸・写真等を発表★



### 🌸 芸能大会 🌸

合唱・カラオケ・民謡・民踊等を披露♪







## ☆インフルエンザ・ノロウイルス対策☆

担当:大西看護師

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします。



### ★冬に気をつけること★

#### <インフルエンザ>

症状・・・38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等

感染防止・・・マスク着用→人混みや会話時、咳やくしゃみが出る時。

手洗い消毒→外出後等、流水、石鹸で細めに行う。

換気

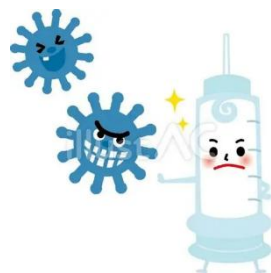
十分な休養とバランスのとれた食事

湿度を保つ→加湿器や濡れタオルを干しておく。

(空気の乾燥はインフルエンザにかかりやすくなる)

水分の補給

予防接種→ワクチンは感染予防と重症化防止になる。



インフルエンザにかかったら早めに医療機関を受診しましょう。

#### <ノロウイルスによる感染性胃腸炎>

12月中旬頃ピークで県内でも集団食中毒がでています。

原因→感染者の便や嘔吐物を介し、人から人へ感染

ノロウイルスに汚染された食品や飲料水、調理器具からの感染

少ないウイルス量でも発症

特徴→潜伏期間は1～2日間

症状→嘔吐、下痢、腹痛、発熱、風邪症状

予防→食品を加熱調理(中心温度85℃で1分加熱)

二枚貝(カキ等)の生食は避け、中心部まで加熱

外出後やトイレの後、食事前には石鹸でしっかり手洗いをする。

嘔吐物の処理時はマスクとビニール手袋を着用し、0.1%程度の塩素系漂白剤で拭き取る

※消毒用エタノールや逆性石けんの使用は効果なし



#### ～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(日)～窓口にて☆令和8年の運試し！



### 『老セ・児童館合同 卓球大会』

日時：1月10日(土) 午後2時～4時頃 定員：10名(先着順！受付中)

### 『うどん号(造幣局・JAさいたま農産物直売所 上尾ぐるめ米ランド等)』

日時：1月15日(木) 午前9時15分～3時頃

定員：18名(先着順) 申込受付開始：1月5日(月)～窓口



### 『カラオケ発表会(協力：カラオケボランティア)』

日時：1月27日(火) 午前10時～正午(12時)

定員：20名(先着順) 受付開始：1月6日(火)～窓口



(予定は、変更になる場合があります)

## ★クイズ★



締切は、1月10日(土)までです。正解発表は、1月14日(水)です。賞品は、1月20日(火)からお渡しします。解答用紙は、自動販売機付近の台にあります。

- ① 上尾駅前にあった「まるひろ百貨店」は「まるひろショッピングセンター」に業態変更しましたが、専門店で新たに増えた業務は何でしょうか？
- ② 本当は保険料なのに、時の政権の意向で「〇〇税」と言う名前が付いているものは何でしょうか？
- ③ 間もなくNTTドコモの3G携帯電話のサービスが終了となりますが、携帯電話で使われている「3G」、「4G」、「5G」の「G」は何の略でしょうか？
- ④ おでんがおいしい季節になって来ました。おでんの中でも常に人気があるのが「大根」ですが、辛みが強いのは大根のどの部分でしょうか？
- ⑤ 一時期、UF0(未確認飛行物体)がいるとか、いないとかが話題になりましたが正しい答えは何でしょうか？
- ⑥ 近年、「あごだし」が人気ですが、何という魚から取ったダシでしょうか？

～ご応募お待ちしております！！～