



# でんえんの風 2020 10月

シニアステーション田園調布西  
田園調布4-44-9 03-3721-8066

社会福祉法人 池上長寿園  
IKEGAMI CHOUJUN

## ご利用にあたってのお願い

新型コロナウイルス感染防止対策として、  
密閉・密集・密接を避けるため、参加人数を制限しての実施となります。  
皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。  
プログラムはすべて完全予約制になります。お電話でご予約をお願いします。


- ・来館前に検温をし、入館時に申告してください。
- ・入館時には上記の検温結果に加え、お名前・ご住所・ご連絡先を伺います。
- ・マスク着用、手洗い、手指消毒をお願いします。
- ・施設内での食事（お菓子を含む）は全面禁止とさせていただきます。
- ・お茶の提供は当面中止としますので、蓋付きの水筒・ペットボトルをご持参下さい。
- ・ご参加の際は、ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。

## ご挨拶～敬老記念行事を終えて

皆様には 日頃より 感染拡大防止に ご協力をいただきありがとうございます。  
今年新型コロナウイルス感染拡大防止及び皆様の健康と安全を最優先に、  
例年の内容を変更して、実施しました。  
9月に敬老の日記念行事として、「願いの木」を植えました。  
皆様が健康やかに楽しく毎日過ごしていただけるように  
また、早くコロナが終息するよう願いをこめました。  
おかげさまで、皆様の想いで、たくさん願いのリンゴが実りました。ありがとうございます。  
またささやかですが 手作りの「幸せのクローバー」と  
「疫病退散」をこめて「アマビエシール」を記念品として お渡ししました。  
今後も皆様が安全に安心して、ご利用いただけるよう  
努めてまいります。よろしくお願いいたします。

（11月のマッサージ予約）  
10月15日より、電話でお申し込みください。  
お1人15分、椅子に座ってのマッサージになります。マスク着用、手ぬぐいをご持参ください。

アクセス：東急線多摩川駅より  
東急バス「五11 二子玉川駅」3つ目  
「多摩川グランド前」下車  
すぐ前



🍷コロナが早く終わりますように 🍷いつまでも自分で動けますように 🍷コロナ太り、やせたい 🍷PPKしたいね！ 🍷皆さんが元気に過ごせるように！ 🍷ステイホームに慣れてしまった自分が怖い！ 🍷健康に日々がみられるように！ 🍷元気で一日一日を 🍷愛犬まさ吉が一日でも長く元気ですごせますように 🍷コロナの収束！旅行に行きたい 🍷コロナだって楽しく生活をできまーす。いろいろ計画を作って遊びにいきましょう 🍷コロナの収束を願います 🍷以前の自由が早く来てほしい 🍷コロナさんどこかへとんでいけ！！ 🍷みんなが健康で幸せでありますように！ 🍷メンバーと皆で楽しくビリヤードができますように 🍷おどろくな！マスクの下の美男・美女足が歩けるように！ 🍷コロナ・パンデミック・クラスター注意！3蜜を守りましょう 🍷コロナ早く退散してほしいですね 🍷健康でいつまでもシニアに来れますように 🍷ビリヤード再開。ラッキーです 🍷去年並にスポーツやりたい 🍷今後のコロナが終わったら、また始めましょう 🍷健康一番 🍷マスクを外して歩きたい 🍷宝くじあたりますように 🍷コロナ後は街に出ようと楽しみに、毎日健康！体操しよう！！ 🍷心おきなくカラオケのできる日がくることをお祈りいたします 🍷健康に日々送れるように 🍷早くコロナが終息して一週間に一度でもシニアステーションで皆さんとお話ができますように… 🍷笑顔が日本一の地球、健康寿命100才！！ 🍷コロナが早く静かになってほしいです 🍷スタッフの方々女子会したい 🍷コロナ早く終わって！ 🍷皆がニコニコ楽しくフラが踊れますように 🍷素敵な笑顔でHappyに 🍷皆様と一緒に大声で楽しく歌いたい！！ 🍷そんな日が早く来ますように 🍷日常の毎日が早くmodorimasuyouni！！ 🍷皆さんと皆さんのご家族がコロナにかかりませんように 🍷世界平和 🍷

# シニアステーション田園調布西 10月 プログラム

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
大広間	<p>～「一般利用」をご活用下さい</p> <p>プログラム「一般利用」の時間は、読書、囲碁、将棋、また、お友達とのおしゃべりやグループの話し合いなど、いろいろなご利用方法があります。ソーシャルディスタンスを確保したスペースでゆっくりとお過ごし下さい。 (定員10名。お電話でお申込み下さい。)</p>			将棋(講師) 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30		
	椅子太極拳★ 10:00～10:40	いきいきシニア体操 10:00～11:00 ★	書道 10:00～12:00 (会費)	椅子ストレッチ★ 9:30～10:10	関節しなやか体操 10:00～11:00 (有料)★★	エルダーストレッチ★ 10:00～10:50	
	椅子ストレッチ★ 11:00～11:40	let's 脳トレ 13:30～14:20	囲碁 13:00～16:30 (会費)	健康寿命(A)★★★ 11:00～12:00(有料)	写経 13:30～14:30 (有料)	おとなのぬり絵 13:30～14:30	
	椅子空手・椅子ストレッチ★ 14:50～16:20	編み物 13:30～15:30	フラダンス(会費) 13:30～14:30	スローエアロビック★ ★13:30～14:30 (有料)	一般利用 15:00～16:30	椅子ストレッチ★ 15:00～15:40	一般利用 15:00～16:30
4	5	6	7	8	9	10	
1階			第1回「回想法」	将棋 10:00～			
大広間	椅子太極拳★ 10:00～10:40	いきいきシニア体操 10:00～11:00 ★	書道 10:00～12:00 (会費)	椅子ストレッチ★ 9:30～10:10	関節しなやか体操 10:00～11:00 (有料)★★	エルダーストレッチ★ 10:00～10:50	
	椅子ストレッチ★ 11:00～11:40	let's 脳トレ 13:30～14:20	囲碁 13:00～16:30 (会費)	健康寿命(B)★★★ 11:00～12:00(有料)	社交ダンス 13:30～15:30 (会費)	貼り絵 13:30～15:30	
	椅子空手・椅子ストレッチ★ 14:50～16:20	編み物 13:30～15:30	フラダンス(会費) 13:30～14:30	スローエアロビック★ ★13:30～14:30 (有料)	一般利用 15:00～16:30	椅子ストレッチ★ 15:00～15:40	一般利用 15:00～16:30
				将棋(講師) 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30		
11	12	13	14	15	16	17	
1階			第1回「コラージュ」	将棋(講師) 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30		
大広間	椅子太極拳★ 10:00～10:40	いきいきシニア体操 10:00～11:00 ★	初級・中級囲碁 10:00～12:00	椅子ストレッチ★ 9:30～10:10	関節しなやか体操 10:00～11:00 (有料)★★	エルダーストレッチ★ 10:00～10:50	
	椅子ストレッチ★ 11:00～11:40	英会話・SEEDS 13:00～14:00	囲碁 13:00～16:30 (会費)	健康寿命(A)★★★ 11:00～12:00(有料)	写経 13:30～14:30	おとなのぬり絵 13:30～14:30	
	椅子空手・椅子ストレッチ★ 14:30～16:00	折り紙 13:30～15:30	スローエアロビック★ ★13:30～14:30 (有料)	わくわくワーク ペーパーフラワー 15:00～16:30	椅子ストレッチ★ 15:00～15:40	一般利用 15:00～16:30	
				将棋 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30		
18	19	20	21	22	23	24	
1階			第2回「回想法」	将棋 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30		
大広間	椅子太極拳★ 10:00～10:40 大川先生レッスン	いきいきシニア体操 10:00～11:00 ★	書道 10:00～12:00 (会費)	椅子ストレッチ★ 9:30～10:10	関節しなやか体操 10:00～11:00 (有料)★★	エルダーストレッチ★ 10:00～10:50	
	椅子ストレッチ★ 11:00～11:40	let's 脳トレ 13:30～14:20	囲碁 13:00～16:30 (会費)	健康寿命(B)★★★ 11:00～12:00(有料)	社交ダンス 13:30～15:30 (会費)	貼り絵 13:30～15:30	
	椅子空手・椅子ストレッチ★ 14:50～16:20	編み物 13:30～15:30	フラダンス(会費) 13:30～14:30	スローエアロビック★ ★13:30～14:30 (有料)	一般利用 15:00～16:30	椅子ストレッチ★ 15:00～15:40	一般利用 15:00～16:30
				将棋(講師) 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30		
25	26	27	28	29	30	31	
1階			第2回「コラージュ」	将棋 10:00～			
大広間	椅子太極拳★ 10:00～10:40	いきいきシニア体操 10:00～11:00 ★	初級・中級囲碁 10:00～12:00	椅子ストレッチ★ 9:30～10:10	エルダーストレッチ★ 10:00～10:50	エルダーストレッチ★ 10:00～10:50	
	椅子ストレッチ★ 11:00～11:40	英会話・SEEDS 13:00～14:00	囲碁 13:00～16:30 (会費)	健康寿命(B)★★★ 11:00～12:00(有料)	写経 13:30～14:30	おとなのぬり絵 13:30～14:30	
	椅子空手・椅子ストレッチ★ 14:30～16:00	でんにし寄席 ①14:00～14:40 ②15:00～15:40 (申込制)	スローエアロビック★ ★13:30～14:30 (有料)	わくわくワーク ペーパーフラワー 13:30～15:00	椅子ストレッチ★ 15:00～15:40	一般利用 15:00～16:30	
				将棋 10:00～	マッサージ(予約制) 9:20～15:30		

※プログラムは予告なく、変更になる場合がありますので ご了承ください。

※有料の講座は300円です。※白色の講座は満員です。  
体操講座の★マークは運動強度です。★軽度 ★★★中度 ★★★★★強度

## 10月のプログラム紹介

### でんにし寄席

10月27日は落語で笑いましょう!!

出演：桂文ぶん 師匠

日時：10月27日(火) ①14:00～14:40 定員10名  
②15:00～15:40 定員10名

※①②とも 定員10名。入替え制になります。

申込み制：電話にて 9月25日～10月10日 まで。

申込み多数の場合は、抽選となります。

回想法を体験してみませんか!!

①「回想法」②「コラージュ回想法」

日時

①10/7・21、11/4・25、12/9

②10/14・28、11/18、12/2・16

①②とも5回(水)、午前10:00～12:00

定員 5名(申込み制)

講師：帝京平成大学 鶴木恵子先生

わくわくワーク

ペーパーフラワー

「メモ用紙で作るバラの花」

10月15・29日(木)

13:30～15:30

定員10名(申込み制)

### おとなのぬり絵

毎月第1・3・5(土) 13:30～14:30

定員10名(申込み制)

ぬり絵は、下絵を認識し、色を選んで着色するといった一連の作業において、脳全体が活性化されることから、認知症の予防にも最適です。「大人のぬり絵」で、昔懐かしい日本のぬり絵からフランスで流行した「コロリアージュ」まで、ゆったり楽しい時間を過ごしましょう!!

○教材費：220円(ぬりえ・色鉛筆)

### 写経

毎月第1・3・5(金) 13:30～14:30

定員10名(申込み制)

文字を集中して書くことにより脳が活性化されます。また、文字を丁寧に落着いて書く行為そのものに、リラクゼーション効果があるともいわれます。身近な筆記具(筆ペン・ボールペン・鉛筆など)で写経を始めてみませんか!?

○教材費：220円(写経・筆ペン)

※メガネをご持参下さい。

～ビリヤードのご利用時間が増えました～

●男性 水曜日・金曜日

●女性 月曜日・土曜日

①10:30～11:15 ②11:15～12:00 ③14:00～14:45 ④14:45～15:30

1人：45分/2人：1時間30分。2名1組のご利用は、フェイスシールドの着用をお願いします。