2023年 3月 どりこの坂 特大号

シニアステーション田園調布

大田区田園調布2-58-5 ☎ 03-6715-6900

社会福祉法人 池上長寿園 IKEGAMI CHOJUEN

【特別プログラム】スマートフォン（個別）相談会

東京都高齢者向けスマートフォン普及啓発事業の一環で、シニアの方を対象とした「スマホ相談会」を実施します。マンツーマンで丁寧に取り扱いや、分からないことなどお一人様30分単位のご相談ができます♪

日時 3月 7日・14日（火） ☆事前予約制☆

☆シニアステーション田園調布にお問い合わせ下さい。

☆ 13:30 ～ 16:00 （先着順で、ご連絡時に相談時間 決定）

●地域コミュニティ● MY 講座

「食事面・健康面の双方から健康的なダイエット法を学ぶ」

バランスの良い食事と運動の組み合わせで、日頃の筋トレ習慣を身につける

講師：明治安田生命 選任講師

日時 3月 31日(金) 14:00 ～ 15:10

定員 16名 （抽選） 応募 締切日 3月 24日

シニアステーション田園調布 から お知らせ !!

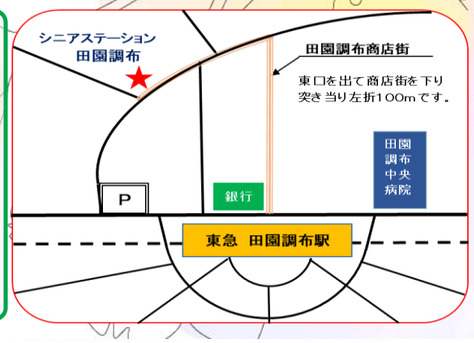
4月からの新年度スタートに向け、シニア主催の講座メンバーを募集いたします。 詳しくは中面をご覧ください。

新型コロナウイルス 感染防止対策に ご協力をお願いします。

シニアステーション田園調布 ホームページはこちら

○検温・手洗い・手指消毒・マスク着用、三密回避、換気等のご協力をお願いします。

○体調のすぐれない時や、軽い風邪の症状でもご利用をお控えいただきます様お願いします。



シニアステーション田園調布 3月 のプログラム

弥生

	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5
	9:30～10:30 メンズどりこ	✻10:00～10:40 介護予防体操	✻9:30～10:10 田園 体操	✻9:30～10:10 椅子太極拳	休館日
	11:00～12:00 ロコモン体操(有料)	11:00～11:40 頭とからだの椅子	10:45～11:45 姿勢改良（有料）	10:30～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	
	14:00～15:00 B 健幸体操（有料）	15:15～16:15 楽しい 東洋医学 （有料）	✻14:00～15:30 風船バレー	13:00～16:00 ★一般利用★	
	✻15:15～16:00 椅子deヨガ				
和	ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ		

	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
広間	10:00～11:30 筆の会 A （有料）	✻10:00～11:00 YouTubeで脳トレ	9:15～10:15 ヨーガ（会費）	✻10:00～10:40 介護予防体操	9:15～10:15 男達の太極拳(会費)	9:15～10:15 養生太極拳(会費)	休館日
			10:45～11:45 A シニア朗読（有料）	11:00～11:40 頭とからだの椅子	10:45～11:45 でんえん朗読(会費)	✻11:00～11:40 椅子deヨガ	
	13:30～14:10 頭とからだの椅子	13:30～14:45 ゆっくりガッチリ(会費)	14:00～15:00 A 健幸体操（有料）	14:00～15:30 虹ヘルス （有料）	13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料）	13:00～16:00 ★一般利用★	
	14:45～15:45 姿勢改良（有料）	スマホ相談会 13:30～16:00	✻15:15～16:00 椅子deヨガ		✻14:45～15:25 エルダー体操		
和	田園書道 13:00		セブン 13:00～15:00			ラミーキューブ 13:30～15:30	
	13	14	15	16	17	18	19
広間	10:00～11:30 リラックスヨガ	10:00～11:30 硯の会 A （有料）	9:30～10:30 メンズどりこ	✻10:00～10:40 介護予防体操	✻9:30～10:10 田園 体操	✻9:30～10:10 椅子太極拳	休館日
			11:00～12:00 ロコモン体操(有料)	11:00～11:40 頭とからだの椅子	10:45～11:45 姿勢改良（有料）	10:30～11:45 ゆっくりガッチリ(会費)	
	13:30～14:10 頭とからだの椅子	スマホ相談会 13:30～16:00	14:00～15:00 B 健幸体操（有料）	14:00～15:00 虹 サロン （無料）	次月準備 ミーティング	13:00～16:00 ★一般利用★	
	✻14:30～15:10 椅子太極拳		✻15:15～16:00 椅子deヨガ				
和			ラミーキューブ 9:30～11:30		マッサージ		
	20	21	22	23	24	25	26
広間	10:00～11:30 筆の会 B （有料）	祝日 春分の日	9:15～10:15 ヨーガ（会費）	✻10:00～10:40 介護予防体操	9:15～10:15 男達の太極拳(会費)	9:15～10:15 養生太極拳(会費)	休館日
			10:45～11:45 B シニア朗読（有料）	11:00～11:40 頭とからだの椅子	10:45～11:45 でんえん朗読(会費)	✻11:00～11:40 椅子deヨガ	
	13:30～14:10 頭とからだの椅子		14:00～15:00 A 健幸体操（有料）	14:00～15:00 虹 トレ （有料）	13:30～14:30 ｺｸﾞﾆｻｲｽﾞ（有料）	13:00～16:00 ★一般利用★	
	14:45～15:45 姿勢改良（有料）		✻15:15～16:00 椅子deヨガ				
和	田園書道 13:00		セブン 13:00～15:00		マッサージ	ラミーキューブ 13:30～15:30	
	27	28	29	30	31		
広間	10:00～11:30 男のクラフト	10:00～11:30 硯の会 B （有料）	✻10:00～11:30 風船バレー	✻10:00～10:40 介護予防体操	スタッフ 勉強会		
				11:00～11:40 頭とからだの椅子			
	13:30～14:10 頭とからだの椅子	14:00～15:30 俳句を 楽しむ会	14:00～15:00 B 健幸体操（有料）	✻14:00～15:30 YouTubeで 鑑賞会	14:00～15:10 MY講座		
	✻14:30～15:10 椅子太極拳		✻15:15～16:00 椅子deヨガ				
和							

プログラムは予告なく時刻、日程の変更があります ご了解下さい。

✻ 印は、空席があり 参加が可能な講座ですが、事前に確認をお願い致します。
各講座は全て予約が必要になります。参加を希望される場合はご連絡ください。

～おもて面からの続き～

シニアステーション田園調布では、4月のプログラムから新しく始める講座や内容の変更があります。それに合わせて当館が主催していたプログラムの参加メンバーも新たに4月からの新年度スタートに向けメンバーを解散し新規募集いたします。継続受講ができませんので再度参加申し込みをお願いいたします。

シニアステーション田園調布　新年度 参加募集 詳細

募集講座　参加(募集)数　日 時(曜日や開始時間等)

- 筆の会　20名　第1・3 月曜　午前9時30分から2時間
- 硯の会　20名　第2・4　火曜　午後13時30分から2時間
- シニア朗読　20名　第2・4　水曜　午前10時15分から1時間半
- 健康体操　20名　毎週火曜日　午前10時45分から1時間
- ロコモン体操　20名　第1・3　水曜　午前11時から1時間
- 姿勢改良Ａ　20名　第1・3　月曜　午後14時45分から1時間
- 姿勢改良Ｂ　20名　第1・3　金曜　午前10時45分から1時間
- コグニサイズ　20名　第2・4　金曜　午後13時30分から1時間

※注1）上記講座の応募締切りは、**3月16日**までと致します。
※注2）上記募集要項で、**赤文字**部は、前年から変更されます。
※注3）上記実施日、時間等は祝祭日の関係や、講師都合で、都度の変更はございます。

各講座に申し込みの方は、シニアステーション田園調布[受付]に申し込み用紙を準備しておりますので、お声がけください。
また、お電話での申し込みも受け付けておりますので、電話番号をお間違えのないよう、ご注意ください。☎ 03-6715-6900

～虹クラブ からも お知らせ～

4月から新年度の会員登録を開始しますので、ぜひこの機会に虹クラブに入会をお願いします。

3月 の 虹 プログラム

3月 2日(木)　楽しい 東洋医学　定員 15名　15:15～16:15
講師：尾上 史晃（一回のみ講座）　応募 締切日 2/ 24（有料）

3月 9日(木)　虹 ヘルス「体力測定会」（握力・片足立ち・5m歩行・・・）
ご自身の5種類の項目について測定を行います。
講師：シニア職員　定員 15名　14:00～15:30　応募 締切日 3/ 3（無料）

3月 16日(木)　虹 サロン　「大人の読み聞かせ」
朗読：野呂瀬 紀見子・遊佐 良子　歌：Kuu ・ ピアノ：吉田佐由子
定員 20名　14:00～15:00　応募 締切日 3/ 9（無料）

3月 23日(木)　虹トレ
14:00～15:00　定員 20名
講師：栗山 和之　応募 締切日 3/16（有料）

臨 時 掲 載

つぶやき　「鉛筆」　橘　紀衣（たちばな きえ）

間もなく新学期がスタートし、大きなランドセルを背負った可愛い1年生の姿を見ると思わず笑みがこぼれますね。でも昨今では重すぎるランドセルが子供たちの健康に大きな問題を起こしているとか。先日あるイベントの最後にアンケートの記入があり、そのときに筆記用具として綺麗に削られた真新しい鉛筆が添えられていて主催者の配慮が感じられ、とても新鮮な気分になりました。そういえば鉛筆を削るという行為をしばらくしていないな・・・と思ったのですが、その翌日、読売新聞の元記者さんが鉛筆について書かれていた記事を発見し、とても興味深く読みました。　今使われている鉛筆の芯は黒鉛と粘土を混合して焼き固めて作るそうで、フランス皇帝・ナポレオンの命令で開発され、製造方法の基本は今も変わっていないそうです。でも鉛筆をとりまく環境にはいろいろな変化が起こっています。私たちが子供の頃には小学校の入学祝いに1本ずつに名前を刻印したＨＢ12本入りの鉛筆1箱を頂くと大感激した思い出があります。毎晩寝る前に小刀で母親が削って筆箱に入れてくれ、翌日の時間割を見ながらランドセルに教科書をしまい枕もとに置いて寝ました。少し学年が進むと鉛筆削り用の小さなナイフ（ボンナイフだったかな？）ができ自分で削るようになりますが、なんとも不細工な形になってしまい、どんどん小さくなってしまったことも・・・そのうちハンドルを回しながら削る鉛筆削り器を買ってもらったときの嬉しさも思い出します。デッサンをするときには2Ｂを、書き取りはＢを、ちょっとおしゃれにみせたいときはＨを。そのうちＨとＢの中間にＦができると早速手にして少し大人になった気がしたものでした。　今の子供たちは筆圧が低下しているとかで2Ｂが主流で、中学生になると小さなペンケースにシャーペンとボールペンが1本ずつ入っているというのが当然のようです。日本製の鉛筆の生産は1966年がピークで約13億８千万本。昨年はその７分の一まで落ち込んでいるとか・・・　日本に最初に鉛筆が渡来したのは徳川時代の初期で、家康に献上されたそうですが何を書いたのでしょうか？　つい最近出かける間際に孫が「鉛筆ちょうだい！」と急に要求して慌てました。　試験のときには今でも鉛筆は必須なようです。　以上