

長房ふれあい館だより

発行:長房ふれあい館 電話 042-669-1433 アドレス:fureaikan@friend.ocn.ne.jp
住所 八王子市長房町 588 西1号棟1F
休館日:毎月第2・4月曜日 利用時間:午前9時~午後9時30分

長房ふれあい館での新型コロナへの新対応

これまで館内では「マスク着用」としていましたが、国（厚生労働省）、および八王子市の指針に従い、3月13日より、マスクの着脱は個人の判断が基本となりました。

しかしながら、まだ新型コロナ感染は完全に終息したわけではありません。

長房ふれあい館は、重症化リスクが高いと言われている高齢者の娯楽施設ということから、利用される方全員が、安全に安心して、楽しい時間を過ごせるように、引き続き左記の基本的な感染防止対策へのご協力をお願い致します。

◆来場前の体調確認を徹底してください。発熱、咳、風邪の症状がある場合の入場はご遠慮下さい。

◆入館時に入口で手指のアルコール消毒をして下さい。また、館内でも、こまめな手指消毒や手洗いを行って下さい。

◆出来る限り三密（密閉・密集・密接）になるのを避け、譲り合つてご利用下さい。

◆お部屋を利用する時は、定期的な換気に努めて下さい。

◆周りに人が大勢いる場面でのマスク無しでの談笑はお控え下さい。



長房ふれあい館では、入口に2つ、各お部屋に1つ、手指消毒用のスプレーを設置しています。また、ご希望する団体には、消毒スプレー・セットを受付窓口にて貸し出しています。

サークル紹介

混声合唱団「そら」

活動日.. 毎週木曜日 14時 ~ 16時

場所 .. 長房ふれあい館

講師 .. 大村 ハチ子

コロナ禍でも感染対策を取りながら楽しくレッスンを続け、2022年の八王子合唱祭に出場することができました。

60才~90才までが、身体を労り合いながら、メンバーに会えること、そして準備体操が身体に良いこと、そして歌えることを喜んでいます。

「言葉の意味が伝わるように声を出すこと」、「聴き合いながらハーモニーを大事にすること」などを心掛けながら、みんなで歌える喜びを満喫しています。

今は、「紅葉」、「涙そうそう」、「切手のないおくりもの」を歌っています。

見学の方、大歓迎です。
お気軽にのぞいてみて下さい。
お待ちしています。



★大正琴の調べで新春を寿ぐ (1月22日 凌音会)



長房ふれあい館の主催で1月~3月に行つたイベントの様子を写真で振り返ります。どのイベントも多く方々に参加頂き、楽しんで頂きました。これからも幅広い人達に興味を持つて頂けるようなイベントを企画してゆきますのでお楽しみに。



★みんなで始めるフレイル予防 (2月21日 健康教室)



★ふれあいミニコンサート (3月19日 八王子ギター・アンサンブル)



【ホーム】
お部屋の予約の方法や、集会施設の空き状況や抽選申込の期間などを確認することができます。
「長房ふれあい館だより」のバックナンバーなども掲載しています。

【お知らせ】
ふれあい館で行うイベントなどを、適時紹介しています。

【娯楽施設の利用】
個人やグループで利用できる施設や時間などの説明があります。

【集会施設の利用】
個人やグループで利用できる施設や時間などの説明があります。

【サークル紹介】
日頃、ふれあい館を利用し、会員を募集しているサークルを紹介しています。

長房ふれあい館ホームページ : <https://www.8-shakyo.or.jp/fureaikan>

長房ふれあい館のホームページをご覧になつたことはありますか？ホームページには長房ふれあい館に関する、いろいろな情報が載っています。パソコンやスマホから、左記のアドレスにアクセスしてみて下さい。

長房ふれあい館 ホームページの紹介

フレイル予防に取り組みましょう

フレイルという言葉をご存じですか？年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護となるリスクが高い状態がフレイルです。大切なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

フレイルの予防には、次の3つのポイントがあります。

①栄養（食べる）

いろいろな物を組み合わせて、一日三食しっかりと取りましょう。一日、7種類以上の食品摂取が目標です！特に高齢者は、筋力量を減少させないために、肉、魚、卵、牛乳などから、たんぱく質をしっかりと取ることが大切です。

②体力（動く）

足腰の弱りや筋力低下は、フレイルの兆し！週一回以上は運動する習慣をつけて筋力を保ちましょう。頑張り過ぎずに、まずは自分の体力に合わせて、ウォーキング、体操、ストレッチなど、出来ることから少しづつ始めてみましょう。

③社会参加（つながる）

一日一回以上外出するようにしましよう。長びくコロナ禍の影響で、人や社会とのつながりが少なくなっています。趣味や地域活動などを通じて、人との会話や交流を図りましょう。

分かっていても、一人ではなかなか続かないもの。運動でも食事でも一人で実践するよりも、誰かと一緒に取り組むことが効果的です。長房ふれあい館では、「ふれあい館教室」や今回写真で紹介したような各種イベントなどを定期的に行っています。フレイル予防のためにも、長房ふれあい館を有効にご活用下さい。

ふれあい館
からお知らせ

キャッシュレス支払いが可能に

長房ふれあい館にキャッシュレス支払い対応レジが導入され、従来からの現金での支払いに加え、クレジットカード、電子マネー、QRコードでのお支払いが窓口で出来るようになりました。ご利用頂けるクレジットカード、電子マネー等の詳細につきましては、窓口にてお尋ね下さい。

お風呂の受付方法が変わりました

昨年末での北野余熱利用センター（あつたかホール）閉鎖の影響もあり、今年に入つてからお風呂の利用者が急激に増えています。多くの利用者がスマートに利用頂けるよう、1月中旬よりお風呂受付の運用方法を一部変更いたしました。

【受付前 開館～11時まで】

お風呂のある水・木・金の8時30分に受付窓口前に「お風呂受付簿」を出しますので、入浴される方は名前を記入して下さい。記入順に11時から受付を行います。

【11時以降～14時30分まで】

直接窓口にてロッカーのカギを受け取り下さい。満員（定員：男女各12名）の場合は、「お風呂順番待ちリスト」に名前を記入し、職員より番号札を受け取って、ロビーにてお待ち下さい。

空きが出来しだい、番号でお呼びします。

40分以内の入浴にご協力を

女性のお風呂を中心に、「空き待ち」が頻繁に発生しています。多くの方が、公平に気持ち良く入浴を楽しめるよう、お風呂の利用時間は「カギを受け取つてから返却まで40分以内」でお願い致します。

北野余熱利用センターの利用証の切換えを

北野余熱利用センター（あつたかホール）利用証で、長房ふれあい館を利用されている方は利用証の再発行が必要となります。

長房ふれあい館の窓口にて10～15分で再発行が出来ますので、本人確認資料（保険証、運転免許証、マイナンバーカード等）をご持参の上、職員までお申し付け下さい。

* 大横、東浅川、南大沢健康福祉センター、恩方老人憩の家の利用証でも利用出来ますので、何れかをお持ちの方の再発行は不要です。

新入職員 自己紹介

1月より長房ふれあい館で勤務することになりました樋口珠理と申します。富山生まれの横浜育ち、そして八王子在住30年となりました。30年とは言つてもまだまだ知らない場所も多く、これからも八王子の魅力スポットを探していくこうと思っています。

こちらの仕事は、まだ不慣れなため皆様に迷惑おかけするところ多々あると思いますが、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

【表紙写真】高尾梅郷 木下沢（こげさわ）梅林

コンデジクラブ佐野軍英さまから提供頂きました

