長房ふれあい館だより

2023 夏号

ふれあい館教室(後期)の募集

いつも長房ふれあい館をご利用いただきありがとうございます。

長房ふれあい館では、年2回、前期(4月~7月)、と後期(10月~1月)に分けて、左記の教室を開催しています。

- フラダンス（月曜コース・水曜コース）
- ズンバ・ゴールド（やさしい音楽体操）
- 健康体操
- リラックスヨガ
- そば打ち

今年の前期も、各教室とも多くの皆様に参加申し込みをいただき、健康増進や参加者間の交流の場として利用いただいております。

後期の募集も始まりますが、後期では毎回定員を大幅に上回る応募をいただいているリラックスヨガ教室を、従来の午前中だけでなく、新たに午後にも開講し、より多くの皆様の参加希望に応えられるようにいたします。

募集の詳細につきましては、『広報はちおうじ8月15日号』に掲載する他、長房ふれあい館内にも案内を掲示する予定です。

多くの皆様のご応募をお待ちしております。

【表紙の写真】　コンデジクラブ　佐野軍英様　ご提供

撮影場所は、高尾駒木野庭園で、庭園のホームページによると7･8月はキキョウやサルスベリ、ヒメオウギスイセンなどが見頃を迎えるそうです。皆様も、四季折々の自然で心和むひとときを過ごしに、お出かけになってみてはいかがでしょうか。

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

ふれあい館からのお知らせ

【熱中症予防のために】

夏も本番になり、熱中症に注意する時期になりました。エアコンや扇風機を上手に使用しながら温度調節を行ったり、こまめな水分補給を行ったりと、予防がとても大事になります。暑い時は無理をせず、普段から気を付けて過ごしましょう。

【集会施設の予約申込について】

集会施設(多目的室1・2、会議室等、玄関を入って左側に配置、有料)の利用方法については、左表のとおりです。　55型ディスプレイ、ポケットWi-Fiなど機材を無料でお貸ししています。ぜひ、ご活用を！

(予約方法)
・予約申込書をメール(fureaikan@friend.ocn.ne.jp)する。
・予約申込書を Fax(669－1434)する。
・予約申込書を窓口に提出する(記載する)。
(申込期間・抽選日各月共通)
1:2 か月後の月分を毎月1日から7日12:00までに上記予約方法により申込。
2:申込が重複した場合、8日(休館日は翌日)に抽選。抽選に漏れたら調整。
3:8 日の午後から 2 の調整後の申込が可能(ただし窓口申込のみ)。
(申込時の注意)
1. 公の機関等で既に予約されている場合があります。(八王子市社会福祉協議会ホームページ「長房ふれあい館」をご覧ください。)
2.「高齢者の娯楽施設」(集会室1・2、和室1・2、多目的室3、娯楽室)のうち、和室 1・2、娯楽室は夜間を除き水・木・金曜日は、高齢者の個人利用に限定されています。また、ほかに高齢者団体が先行予約している場合もありますので、長房ふれあい館までお問い合わせください(電話:042-669-1433)。

【新職員紹介】

長期にわたり勤務しておりました中村に代わり、新たにアシスタント職員が加わり、左記の9名体制で頑張ってまいります。

《平山、藤木、服部、東深澤、樋口、横山、峰尾、山崎、竹中》

★4月より長房ふれあい館で、勤務することになりました竹中豊子(たけなかとよこ)と申します。大阪で生まれ育ち、主人の転勤と共に家族で静岡は伊東、埼玉では浦和、愛知は岡崎で生活し、今回は東京、八王子に令和3年の年末に越してまいりました。早いもので1年半が経ちましたが、コロナ禍だったということもあり、八王子の自然豊かな日本遺産である「高尾山」へ家族でハイキングを楽しんだくらいです。

ようやくコロナも明け、八王子の魅力スポット巡りを楽しめると、心躍らせています。

こちらでの仕事は、まだ不慣れなため、皆様にご迷惑をおかけすることも多々あることと思いますが、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

〔指定管理者〕社会福祉法人 八王子市社会福祉協議会

「長房ふれあい館」令和４年度の事業報告

令和４年度も館内の感染拡大防止対策を徹底する一方で、利用者の人数制限や休館などを行うことなく、引き続き高齢者の福祉の増進やコミュニティー活動の支援を実施しました。

新型コロナの事業への影響はわずかな程度にとどまったと考えられます。

以下、事業報告書の一部を抜粋し、紹介いたします。

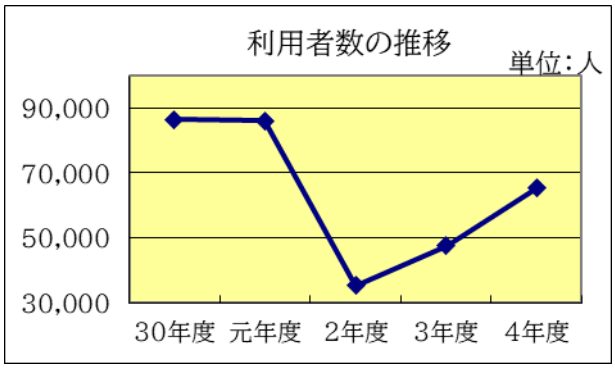
《利用状況》

①高齢者福祉施設の利用者の推移

高齢者の福祉施設の個人・団体利用者数は令和３年度より37％増の65、344人(令和３年度は47、542人)となりました。

特に顕著なのは、お風呂や電位治療器、マッサージ器などの個人利用者数で前年度と比較してそれぞれ、34％、29％、26％と大幅に増加しました。

主な要因は、昨年末にあったかホールが営業を終了したこと、保健福祉センターの大規模改修工事に伴う一時的な利用の休止やコロナ禍の影響が減じたなどが考えられます。



②集会施設の利用者数

多目的室1・2、創作室、会議室等「集会施設」の利用者数は令和３年度より44％増の40、941人(令和3年度は28、461人)となりました。

社交ダンス、ヒップホップダンスなどのダンス系サークルの利用が増えたことが主な理由と考えられます。

《活動報告》

①ふれあい館教室

令和４年度は前期(４月～７月)に８回(そば打ちは４回)、後期(10月～２月)も同回数開催しました。６種類の教室で313人に参加していただきました。

②文化祭

10月15・16日の2日間開催し、459人のご来館をいただきました。

作品展と体験コーナーを実施、舞台の演目等は中止しました。

③イベント・講習会

サロンコンサートや手話ダンスなどのイベント、サッシェ・ペーパークラフトなどの手作り講習会、健康講座など8回開催し、合計355人に参加していただきました。

手作り講習会(サッシェ・ペーパークラフト)

健康講座(フレイル予防)

文化祭(体験コーナー・作品展)

ふれあい館教室(フラダンス)

サークル紹介

シルクロード横山八王子支部

スポーツウエルネス吹矢

活動日　毎週金曜日　9時～12時
活動場所　長房ふれあい館等
連絡先　榎本　博

1998年に日本スポーツウエルネス吹矢協会が設立されました。当支部は八王子市スポーツウエルネス吹矢協会・14支部2クラブの中の支部です。

横山八王子支部は、2011年にクラブとして設立され12年目を迎えました。会員の皆様は「楽しみながら健康に」をモットーに、年齢に関係なく仲間づくりをすることを目標に活動しています。

基本動作の一部ですが、1ラウンド5本の矢を的に向け、3分かけてゆっくりと繰り返し吹きます。

この吹矢式呼吸法を体得することは、「健康の保持・増進」に効果があるといわれ、具体的には、①脳の老化防止、②ぜんそくの改善、③糖尿病の予防、④心肺機能の向上、⑤誤嚥予防、⑥肩こり冷え性の改善等が挙げられています。

アスリート系の会員には大会(八王子・多摩総支部・東京都・全日本等)入賞を目指す方もいます。

皆様！無料体験会に参加してみてはいかがでしょうか!!

イベント紹介

『ザ・クラスメイツ』の歌声広場

6月20日(火)午後2時より多目的室1・2において、「歌声広場」が実施されました。ザ・クラスメイツさんにとって、約3年半ぶりの長房ふれあい館の舞台は、大勢のお客様と一緒に盛り上がりました。

次回は、7月29日(日)で、演者は、ふれあい館イベント初登場の「福の神」さん。

また、9月(日時調整中)には、おなじみの「八王子ギターアンサンブル」さんが出演します。

昨年度に引き続き、フレイル予防などの「健康講座」も予定しております。

長房ふれあい館では、これからも施設をご利用いただいている多くの皆さんに楽しんでいただけるようなイベントを企画していく予定です。