第８１号　　2023 年 5 月 20 日

八王子市恩方老人憩の家

憩の家だより

発　　行：八王子市恩方老人憩の家

電話・FAX：042-651-3961　住 所： 八王子市下恩方町 3395　利用時間：月曜～金曜　午前９時～午後４時

メールアドレス：ongata-ikoinoie@8-shakyo.or.jp

ご挨拶

新型コロナウイルスの感染状況も落ち着き、マスクを外す方も多く見かけるようになりましたが、長くマスクすることを強いられていたせいか、皆さん笑顔で街中を歩いているように感じています。恩方老人憩の家も今年度はコロナ以前と同様の施設運営ができればと思っています。

さて、現在日本は高齢化が進み、人生100年時代を迎えたといわれていますが、誰もが高齢者になっても健康で元気に日常生活を送りたいと願っていることと思います。それには、健康になろうという気持ちをもち、健康的な生活行動を日々積み重ねることだと思っています。

私自身も、健康に関する本や新聞記事などをよく読みますが、健康であるためには、散歩などの日々の適度な運動とバランスの取れた食事に気を付けるとともに、経験を生かしたボランティア活動を行うことや気の合ったお友達と趣味や稽古に興じるなど社会参加に取り組むことが重要であると書かれています。

社会とのつながりが途切れ、気持ちが萎えてしまい、運動や食事に影響し体を壊している方も多くいると聞いています。 そうした中では、恩方老人憩の家は、社会参加にはうってつけの場所であり、様々な講座などを設け、多くの高齢者が集う施設となっています。

さわやかや季節となり何か新しいことを始めたい方やコロナ禍で人とのつながりがなくなってしまった方などにも、当館を利用していただければと思っています。
皆様の期待に応えるべく、居心地の良いまた楽しんでいただける施設となるよう職員一同努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

社会福祉法人　八王子市社会福祉協議会　　常務理事　豊田　聡

恩方老人憩の家近郊にある浄福寺のしだれ桜は今年も満開に春を迎えていました。

椎茸や野蒜、フキなどの山里にも春をつげる山菜が芽吹き始め心和ませる季節となりました。

◎『ひなまつりミニコンサート』を開催しました。

2月24日（金）、恩方老人憩の家にて「ひな祭り　歌とウクレレミニコンサート」を開催しました。日頃、恩方老人憩の家で活動されている、大道芸・ウクレレ・フラダンスの各サークルによるミニコンサートで、前回からなんと4年ぶりの開催となりました。

新型コロナウィルス感染対策を講じた上での開催となりましたが、見学者が常に30名の満席状態となり、大盛況でした。会場は、参加サークルの皆さんと共に心ひとつとなり、和気あいあいと笑顔が絶えない時間を過ごすことが出来ました。

引き続き、恩方老人憩の家は、地域の皆様に親しみのある施設を心がけながら運営して行きたいと思います。

大道芸の会のみなさんによる、南京玉すだれの披露は来館者の皆様を魅了しました。

ロケ・ナニⅠによる演技

ロケ・ナニⅡによる演技

パームトゥリー（ウクレレ）さんの演奏では、皆さんにもなじみの「上を向いて歩こう」や「翼をください」などの曲が、どれも新鮮に聴けて楽しい演奏となりました。

ロケ・ナニⅢによる演技

ロケ・ナニさんによるフラダンスの披露では、アンコールの声が自然に沸き起こり拍手喝采で終わることができました。

◎活動サークル(全20サークル)の紹介

月曜日　:ロケ・ナニⅠ、ロケ・ナニⅡ(フラダンス)、笑顔の仲間(カラオケ)、らくらくヨガサークル

火曜日　:恩方カナリヤ会(カラオケ)、夕やけ会(カラオケ)、草美会(生け花)、恩方編み物サークル

水曜日　:からだ楽々サークル(体操)、詩吟友の会、すずらんの会(多目的サークル)、おしばな会、大道芸の会

木曜日　:遊矢家(吹き矢)、将棋サークル、歌話会(短歌)、パームトゥリー(ウクレレ)、恩方編み物サークル

金曜日　:いこいの会(編み物)、絵手紙里の会、ひまわり(手芸)

サークル毎に月2回の活動となります。秋の文化祭や市内各所での活動・発表会等も行っています。

◎教室の開催案内

今年度の教室開講にあたり、既に4月の「広報はちおうじ」への公募により、各教室への多数の応募をいただきまして有難うございます。期間を6月から12月の短期(10回)での開催を予定しております。

◎第１・３月曜日：いきいき体操教室

定員　２０名

◎第２・４火曜日：健康体操教室

定員　２０名

◎第２・４水曜日：写仏入門教室

定員　１１名

◎第２・４木曜日：初級ウクレレ教室

定員　１６名

◎第２・４金曜日：書道教室

定員　１６名

★再開／第２・４金曜日：あみもの教室

定員　２０名

※写真はこれまでの活動より投稿したものです

◎PC 塾開催の案内

令和5年度も年間3回の予定です。第1回PC塾(定員9名)は、6月6日から(全5回)開講いたします。申込方法については、「広報はちおうじ」(5月15日発行)に掲載いたします。

※【高齢者のパソコン塾「ワード・エクセルの基礎から活用」】を参照ください。

投　稿　欄

醍醐にも吉野にも優る弘前の
桜の人気どうする秀吉

中村清彦

新緑の風うけ泳ぐ鯉のぼり
長閑な春の澄みわたる空

長田富子

ゆったりと船旅せしは我が心
幸せホルモン満ちあふれけり

油井榮子

新緑に萌え出づ山を眺めつつ
心かろやか朝の散歩す

松嵜すみ江

新型コロナウイルス感染対策と今後の運営について

＊厚生労働省の通達で、令和5年3月13日より「マスク着用」は個人の判断が基本となりました。利用者の皆様方におかれましては、引き続き三密（密閉・密集・密接）を避け、譲り合ってのご利用をお願いいたします。

・ご利用の際には、入口で手指の消毒を済ませたうえ受付で使用証を提示してください。

・個人カラオケの利用は、 毎週水・木・金曜日　午前9時から午後4時までです。
・電位治療器（スカイウェル4台）の利用についても平日午前9時から午後4時まで利用できます。
＊飛沫防止シートの設置や、窓開け換気へのご協力の下、ご利用いただいています。

・お風呂の利用は、毎週水・木・金曜日　午前11時から午後3時（最終受付は午後2時半）までです。
＊無料で利用できますが、ロッカー使用時の100円硬貨（使用後戻ります）石けんやシャンプー
　タオルなどはご持参ください。

今後とも、利用者の皆様方のご協力・ご理解の程よろしくお願いいたします。