第83号 2024年 1月20日



八王子市恩方老人憩の家

憩の家だより



発 行:ハ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

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

新年を迎え、利用者及び地域の皆様に謹んで新年のご挨拶を申し上げます。昨年中は、恩方老人憩の家の運営にご支援とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。 本年も引き続きご厚情の程よろしくお願い申し上げます。

昨年度は、令和5年5月8日より新型コロナウィルス感染症が5類に移行され、個人ならびにサークル活動は、コロナ禍前の賑わいを徐々に取り戻しつつあり、七夕祭りの開催や文化祭では4年ぶりに演芸大会を開催しました。また、昨年に引き続き年賀状作成講座や、「生活習慣病予防」をテーマにした知って得する講座も大変好評でした。各サークル活動や個人利用でも活気が戻った一年と感じています。

本年度の運営についても感染対策への適時対応や制限事項への見直しを行いつつ、安全・安心で心豊かに楽しめる施設運営に心がけて参ります。

本年も、引き続き皆様の健康づくりを支えられるよう運営努力し、皆様方の御来所をお待ちしておりますので、よろしくお願いいたします。

◎11月30日に合同消防訓練を昨年に引き続き実施することが出来ました。

恩方事務所施設全体での合同消防訓練を12名の方が参加のもと、消火器実機を使用しての 消火器の取り扱い方法や、火災発生時の消火活動と避難についての説明や消防士との質疑応答 があり、防火意識の向上を図ることができました。



消防士による消火器の取扱い



水消火器を使った実機消火訓練



消防士との質疑応答

今後とも安全・安心な地域防災活動に積極的に参画、推進していきます。

第83号 2024年 1月20日

◎憩の家・文化祭を開催しました。

本年度も、10月26日(木)、27日(金)の2日間で開催し、4年ぶりに演芸大会を開催することができま した。演芸大会では、7サークル、体操指導、個人カラオケ、個人参加、凌音会(大正琴)の方からご協力頂き ました。97名の方が参加され、日頃の成果を充分に発表できる機会となり、大きな反響を頂く事ができま した。作品展示では、7サークル、3教室、個人参加での展示となり、81名の方が参加されました。来館数 は、2日間で307名前年度に比べ大幅な増員となりました。

<演芸大会の様子> 主なサークルと凌音会による演芸披露の様子です。



大道芸の会 南京玉すだれ



パームトゥリー ウクレレ演奏



ロケナニ I・Ⅱ フラダンス

ひょっとこ踊り や体操でも賑わ

いました



凌音会 大正琴

<作品展示の様子> 7サークル・3教室の展示作品です。



ひまわり









おしばな会



歌話会



いこいの会

草美会



恩方編み物サークル



展示場内の様子

第83号 2024年 1月20日



書道教室



写仏教室



あみもの教室

◎施設内では季節の移ろいを彩る飾り付けを行っています。









冬至にはゆず湯が好評でした。クリスマスにはツリーを飾り付け、正月の準備では門松を玄関先に、 廊下に羽子板の飾り付けをしました。来場者の方々にも楽しんでいただいております。

◎講座を開催しました

① 年賀状作成講座

11月21日、28日に高齢者向け、生きがいづくり講座「楽しく作ろう年賀状講座」を開催しました。 今回は、9名の方に参加していただきました。





受講時の様子です



生徒さんの作品です

② 知って得する講座

11月7日に知って得する講座「生活習慣病予防」を開催しました。 東浅川保健福祉センターから保健師2名、八王子市健康づくりサポーターから1名の講師を迎えて16 人の方々が参加し、保健師の方から「生活習慣病予防」に関する「高血圧」、「食塩量」、「糖尿病予防」の 講話がありました。引続き、転倒予防体操としての足先・股関節等の準備運動から筋肉を鍛える体操 まで熱心に体験することができました。次回以降も継続していきたい講座です。





投稿 棚



満足度調査に御協力ありがとうございました

11月1日から約1ヶ月間、満足度調査を実施し215名の方々にご回答を頂き、多くの方から温かいお言葉を頂きました。ありがとうございました。アンケート結果は八王子市に伝えます。満足度調査の結果は、令和5年度の「恩方老人憩の家事業報告」に掲載いたしますのでご覧ください。

◎令和6年度・教室の開催について

生きがいづくりの教室 (開講期間 6月~11月予定)

教 室 名	日 程		予定 定員
はじめてヨガ	第1·3月曜日(年10回)	9:50~11:40	20名
いきいき健康体操	第2·4火曜日(年10回)	9:50~11:40	20名
写仏	第2·4水曜日(年10回)	14:00~15:30	16名
書道	第2・4金曜日(年10回)	9:50~11:40	20名
あみもの	第2·4金曜日(年10回)	13:30~15:30	20名

- ※新しくヨガ教室を開講いたします。いきいき体操と健康体操教室は、いきいき健康体操教室となります。
- ※4月15日発行の「広報はちおうじ」で、申し込みについてご案内いたします。