

# あけぼの

(題字 書道サークル 工藤さん)

二〇一八年 十一月号

(発行) NPO法人ワーカーズコープ

手稲さちかセンター

(郵便番号) 〇〇六〇八三三

(住所) 札幌市手稲区曙二条二丁目十五

(電話) 〇一六八四三三三

(FAX) 〇一六八四三六二八

ホームページ: <http://sapporotaine.web.fc2.com/>

**今月の休館日**

今月の休館日は、

三日(土) 文化の日

二十三日(金) 勤労感謝の日



## ♪ 歌いま唱歌 ♪

【日 時】十一月七日(水)・十四日(水)・二十一日(水)  
午前十時～午前十一時三十分  
【会場】一階 大広間 \*美しき日本のうた」を使用

## 「脳トレサロン」参加者募集のお知らせ

【日 時】十一月二十六日(月) 以後毎月(月)に2回開催  
午前十時三十分～十二時頃まで  
【会場】一階機能回復訓練室  
【募集定員】十名(先着順) 【テキスト代】初回納入九百五十円  
【参加費用】各回百円(プリント・コピー付き)  
【申 込】十一月十二日(月)～十一月二十二日(木)  
\*脳トレサロンでは、簡単な体操をした後に皆でワイワイと  
さまざまな脳トレ問題に取り組んでみませんか?  
サロンですので、皆で楽しくおしゃべりをしたり、解らな  
い所を教え合いながら進めて行きます。  
当日の課題以外に、脳トレの副読本も「用意しますの」自  
分のペースでさまざまな問題を楽しみましょう!

## 「介護予防ビデオ体操」のお知らせ

【日 時】十一月十二日(月) 午前十時三十分～  
十一月十九日(月) 午前十時三十分  
【会場】一階 機能訓練室  
【申 込】不要 当日会場まで直接お集まり下さい  
【定 員】最大二十名程度  
\*参加者が徐々に増えて人気のイベントになりました。  
様々な健康体操メニューがたくさんあって、皆で楽しみな  
がらやっています。簡単な運動を始めたい人にはたいへん  
おススメです

## 「だまっだ」開催のお知らせ

【日 時】十一月二十八日(水)  
午前十時～午前十一時頃  
【会場】一階 大広間  
\*毎月第4週目の水曜日に開催しています。3人のウクレレ  
伴奏に合わせて童謡・唱歌・歌謡曲など楽しく唄う会  
持ち物不要 唄うことが好きならどなたでも「自由に!



## 「秋の演芸発表会 後編」開催のお知らせ

十一月二十九日(木) 午前十時～午後三時(予定)  
【出演団体】民謡サークル  
【会場】一階 大広間  
\*いつもレベルの高い様々な民謡を一同に聞ける発表会です。  
この発表会で民謡ファンになった方も多かったですよ



## 北海道命名百五十年運動企画

北海道の名作ドラマ  
特別上映会のお知らせ

【日 時】十一月三十日(金) 午前九時三十分～午後四時頃  
十一月一日(土) 午前九時三十分～十二時半頃  
【会場】一階 大広間  
\*明治く大正く昭和と開拓の歴史から様々な戦争を潜り抜け  
逞しく生きていく一農村の女性の生き方を描いた感動巨編  
です。  
詳細は、館内のポスターでご確認ください

## 「生活健康講話④」のお知らせ

【日 時】十一月八日(木) 午後一時～二時三十分  
【会場】一階 教養講座室  
【テーマ】「耳つぼ健康法」で健康に!  
【受付期間】十月二十四日(水)～十一月六日(火)  
【定 員】先着十八名



## 「十一月の映画会」のお知らせ

【日 時】十一月十四日(水) 午後一時～午後三時頃  
【会場】一階 大広間  
\*上映作品は、人生ごっこ!! です

## 「お茶の間ぬくぬく」お知らせ

【日 時】十一月二十二日(木) 午後一時～三時頃  
【会場】一階 大広間 【参加費用】一〇〇円  
\*お茶を飲みながらの楽しいお話し会 申込み不要でもど  
なたでも参加できますのでお気軽にどうぞ

## 「申込が必要なもの」の募集のお知らせ

**脳トレサロン**  
11/26(月)～開所  
機能回復訓練室  
午前10:30～12:00  
12月以降 月2回程度開所予定  
募集10名 先着順  
費用:テキスト代950円 毎回100円  
申込:11/12(月)～11/22(木)  
\*新たに始まります脳トレサロンは、脳トレ  
ーニングのさまざまな問題を皆で楽しく解  
いてもらいサロン形式でゆったりと過ごすこ  
ろです



## 生活健康講話④ 耳つぼ健康法

11/8(木) 教養講座室  
午後1:00～午後2:30  
申込:10/24(水)～11/6(火)  
募集:18名 先着順  
\*耳つぼを刺激して体の不調を改善しまし  
よ!

## よりどりレクリエーション

11/6(火) 午前10:00～  
ビデオ体操・パンポン  
11/7(水) 午後1:00～  
お楽しみシアター  
11/20(火) 午前10:00～  
リズム音楽・ポールレク  
いずれも開催は大広間  
\*ご希望の方はどなたでも随時申込・参加  
できます  
お仲間を作ってセンターで楽しく過ごして  
頂くためにピッタリの集まりです



## 「申込をしなくても参加できるもの」のお知らせ

**介護予防ビデオ体操**  
11/12・11/19(月)  
一階 機能訓練室  
午前10:30～ \*約60分  
**ボランティアの日**  
11/15(木) 機能回復訓練室集合  
午前10:00～  
\*センター外庭のお片付けのお手伝い  
**11月の映画会**  
11/14(水) 大広間 午後1:00～  
\*人生ごっこ! 人生で本当に大切なも  
のは何かを問うヒューマンファンタジー

## たまうた

11/28(水) 大広間 午前10:00～  
\*お気軽にご参加できますよ

## お茶の間ぬくぬく

11/22(木) 大広間  
午後1:00～3:00  
参加費100円 \*お茶飲み&お話し会

## げんきに体操! 運動教室

11/22(木) 大広間  
午前10:00～11:00  
\*イムスリビリ病院によります運動  
当日参加可能 友達と一緒にどうぞ!

## 「今月の課題曲」お知らせ

【カラオケ】  
・伊豆ぐれ 北川 裕二  
【詩 吟】  
・秋 思 劉 禹錫  
・山 行 杜 牧  
・鶴鶴射鸞に登る 王 之渙

## ✕ キリトリ線

ひらがなを並べ替えて一人の名前  
を探し出してください  
ヒント:歴史的人物 維新の立役者

答え

\*答え合わせは事務所まで  
\*キリトリ線で切って持ってきて  
下さい。  
\*やってみたいパズルなどあった  
ら事務所までご相談ください。

# とり うまさ かさもよ

今月の問題はこちら! 五か月分の回答を  
まとめて事務所までお持ちいただいた方  
に「ていぬくんバッジ」をプレゼント

## 「脳トレコーナー④」

【受講期間】十二月六日～三月十四日 八回  
【日 程】第一・三木曜日 十時～十二時  
【会場】一階 機能回復訓練室  
【申込方法】センター担当者まで直接  
【対 象】チェックリストで4項目以上該当の方  
【参加費用】二千円(初回納入・保険料込)  
【定 員】十二名(先着)  
\*毎日元気に過ごすために、料理や洗濯などの家事  
やコミュニケーションのちからなどを看護師・管  
理栄養士・歯科衛生士の専門家が優しくお話しし  
ながらお話しします

## 「笑顔」教室募集のお知らせ

【受講期間】十二月三日～三月二十五日 二十七回  
【日 程】毎週月・木 十三時～十五時  
【会場】一階 機能回復訓練室  
【申込方法】センター担当者まで直接 後日面談あり  
【対 象】要介護認定を受けておらず、チェックリ  
ストに該当する六十五歳以上の方  
【参加費用】二千円(ゴムバンド&ファイル代他)  
【定 員】若干名(先着)  
\*日常生活に運動習慣を取り入れて、健康の維持&  
身体状況の改善を行います。歩行や運動に不安を  
感じる方はご相談ください

## 「運動トレーニング教室」募集のお知らせ

【受講期間】十二月三日～三月二十五日 二十七回  
【日 程】毎週月・木 十三時～十五時  
【会場】一階 機能回復訓練室  
【申込方法】センター担当者まで直接 後日面談あり  
【対 象】要介護認定を受けておらず、チェックリ  
ストに該当する六十五歳以上の方  
【参加費用】二千円(ゴムバンド&ファイル代他)  
【定 員】若干名(先着)  
\*日常生活に運動習慣を取り入れて、健康の維持&  
身体状況の改善を行います。歩行や運動に不安を  
感じる方はご相談ください

## よりどりレクリエーション今月の予定

十一月六日(火) 午前ビデオ体操・パンポン  
十一月七日(水) 午後 お楽しみシアター  
十一月二十日(火) 午前リズム音楽・ポールレク  
お申込みいただければどなたでも参加できます  
毎回楽しい運動やゲームを開催中!  
\*十一月十三日・二十七日 通常のテイクテンです