

中野区在住の60歳以上の方がご利用いただけます。  
登録は無料です。お気軽にお越しください。

第265号

2013年3月



## やよいの園での活動報告



# 開館記念祭 やよいの園まつり

## ～手をつなぎ、楽しくゆかいに元気よく！～

2月3日(日)、サークルの皆さんやボランティアの方々のご協力により、年に一度のおまつりが盛大に行われました。1階では、福祉作業所やサークルの販売コーナー、お茶会や歌声喫茶、2階では様々な模擬店でお腹を満たしていただきました。演芸大会では歌や踊りをはじめ、多才な芸をお持ちの方が大勢出演され、終日大賑わいでした。また、3階の作品展示やサークル体験コーナーも皆さん楽しまれていたようです。来場者はなんと500名を超え、サークルの皆さんや地域の方々、そして職員が一つとなり、より一層つながりも深まったことと思います。



演芸大会♪出演者の皆さん  
とても素敵でした!



販売コーナー!!!

実行委員長の  
中越さん!  
お疲れさまでした



サークル体験コーナー



模擬店  
コーナー



アロマハンドトリートメント♪

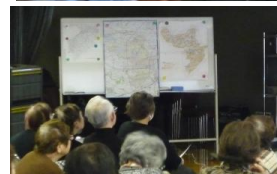
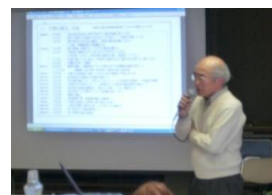
## 初心者のためのパソコン体験教室

1月28日(月)、今年度3回目となるパソコン体験教室を開催しました。今回は、「絵馬絵はがき」を作成!パソコンの基礎知識も教えていただきながら、素敵な絵はがきが完成しました♪  
参加者の皆さん、真剣な表情でパソコンに向かっていました!



## なかの歴史探訪

2月7日(木)、中野の歴史を学ぶ会代表の儘田宏氏を講師に迎え開催しました。室町時代からの地域の歴史や地名の由来に、参加者の皆さんはしきりに感嘆の言葉をもらしておりました。歴史を知ることで一層地元への愛着が強まったことと思います。



## お口の健康度チェック

2月14日(木)、歯科衛生士の方から歯や舌の大切さについて学びました。今回はうがいの正しい方法や口内の機能を体験!またお口の疾患についても教えていただき、終始真剣な皆さまでした。健康はお口から、ぜひケアを続けてください!



## サークル活動紹介♪

### “やよいウクレレクラブ” グループホームで演奏♪

自主サークル“やよいウクレレクラブ”の皆さんがグループホーム鐵庵でウクレレの演奏を披露!!  
南国ムードたっぷりの雰囲気、寒さも忘れてしまいました♪



# 当センター利用対象者は60歳以上の中野区民の方です。

## \*相談

### ★健康相談

1階健康相談室にて

月・金：午前9時～午後4時半 水：午前9時～正午  
随時お受けします。2階事務所までお気軽にどうぞ。

### ★生活相談

### ★高齢者相談窓口

2階 南中野地域包括支援センターにて

月～金曜日：午前9時～午後7時/土曜日：午前9時～午後5時

## 健康相談室

### 臨時オープンのお知らせ

毎週月・水・金に加えて、  
臨時オープンをしています。

日時：3月12日(火)

26日(火)

午後12時45分～

3時15分

※3月4日(月) 午前は  
お休みさせていただきます

## \*入浴

### ★一般浴

午後1時～4時(受付午後12時半～3時半)

利用曜日：男性→火・木 / 女性→月・水・金

\*3ヶ月ごとに男女の曜日の入れ替えをします。

3月の

### ★家族浴

※予約制です。初めての方は保健師の説明を受けてください。

毎週 男性 月曜日(午前10時～11時) 金曜日(午前10時～12時)

女性 月曜日(午前11時～12時) 水曜日(午前10時～12時)



発熱、下痢、感染症、飲酒、高血圧…など、お体の状態によっては入浴を中止していただく場合がございます。



## \*三療サービス

日時：3月15日(金) 午前9時半～午後4時半(1回45分)

申込：当日午前9時～午後3時半(電話での受付は9時15分～)

料金：1回 900円

※やよいの園では按摩(マッサージ)のみ行っています。初めての方は登録を行います。

## \*健康機具

午前9時～午後4時(受付随時 お1人20分まで)

体の調子を整える電気機器(ヘルストロン)のご利用が出来ます。

## \*図書コーナー

やよいの園では本の貸し出しをしております。お1人4冊まで2週間の貸し出しです。

本は1階和室前、2階ロビーにございます。どうぞご利用ください。

## \*自主グループ活動

詳細はサークル一覧表をご覧ください。事務所にてお配りしております。



# ～平成25年度以降の運営について～

### 【個人利用】

#### ○利用対象

60歳以上の中野区民

#### ○利用料

無料

### 【団体利用】

#### ○利用対象

・5人以上で構成された60歳以上の団体で、半数以上が区内に在住、在勤、在学、  
の方で構成する団体

・5人以上で構成された高齢者との交流を目的とした団体で、半数以上が区内に在住、  
在勤、在学の方で構成する団体

#### ◎利用時間

月曜日～土曜日

午前9時～午後5時

○利用できる部屋：1階和室・2階大広間・3階会議室

○利用区分：午前9時～12時・午後1時～3時・午後3時～5時を

それぞれ1区分とし、1団体につき2区分/月まで利用可能です。

#### ◎休館日

日曜、祝日、年末年始

※夜間利用：有料にて午後6時から午後8時の利用が可能です。

〔 2階大広間：1時間800円  
1階和室・3階会議室：1時間500円 〕

団体利用に関する詳細は、3月11日(月)に行われるサークル懇談会でご案内しますのでぜひご参加ください。

平成25年度も、今年度と同様に“社会福祉法人奉優会”がやよいの園の運営を継続してまいります。地域の皆さまに安心してご利用いただけるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



# 事業のお知らせ



## やよいの園

# 春のお楽しみ会♪



### 3月22日(金) 午後1時30分～3時30分

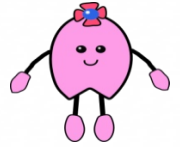
素敵なゲストや職員のパフォーマンス♪

暖かくなってきた春の訪れを喜び、皆さんで楽しいひとときを

お過ごしください！どなたでもご参加いただけます。

ビンゴ大会もお楽しみに！！

参加費無料です！！



講座名	日時	定員/参加費	講師	申込	内容
やよいトントン 紙相撲 ～三月場所～	3月8日(金) 午前10時～正午	先着20名 無料	—	申込受付中 平日、ご本人が電話または直接やよいの園へ	自分の作ったカ士に「しこ名」を付けて勝負します。3月場所の番付表はやよいの園に貼り出しています。どうぞご覧ください。
初めての ボランティア講座	3月7日(木) 午後1時半～3時	先着30名 無料	中野ボランティアセンター	申込受付中 平日、ご本人が電話または直接やよいの園へ	ボランティア活動の心構えや、皆さんの経験・熱意を地域の力に変える方法を相談員のお話から学びます。
園児交流会 (中野保育園)	3月27日(水) 午前11時～正午	— 無料	—	どなたでもどうぞ！ 当日直接やよいの園へ ※雨天中止	かわいい園児さんたちと、歌やゲームを一緒に楽しみます。お気軽にご参加ください。
園児交流会 (むさしの保育園)	3月18日(月) 午前10時15分～11時	— 無料	—	どなたでもどうぞ！ 当日直接やよいの園へ ※雨天中止	かわいい園児さんたちと、歌やゲームを一緒に楽しみます。お気軽にご参加ください。

## 春のビューティーメイクアップ講座

メイクアップで女性の美しさはぐんと引き立ちます！実践を通して、あなたに合ったメイクを基礎から学びましょう♪



日時：3月21日(木) 午後1時半～3時半  
講師：橋本 靖子氏(株式会社ファンケル)  
定員：抽選20名 参加費：無料  
申込：2月25日(月)から3月11日(月)の平日、ご本人が電話または直接やよいの園へ

5月～9月

## 体操前期コース抽選申込受付

みんなの体操 レベル・・・☆☆☆☆☆☆

毎月第2・4水曜日 午後2時～3時半(定員25名)

※座位・立位体操・簡単なダンスを行います。

はみんぐ体操

Aコース レベル・・・☆☆☆☆☆☆

毎週火曜日 午後1時半～2時半(定員23名)

※座位・立位体操を中心とした体操です。

Bコース レベル・・・☆☆☆☆☆☆

毎週火曜日 午後2時45分～3時45分(定員18名)

※座位体操を中心とした体操です

抽選申込受付期間

4月3日(水)～19日(金)の平日

申込方法

ご本人が直接やよいの園へ

抽選結果発表

4月25日(木)から30日(火)

発表方法

やよいの園の2階ロビーに掲示

※受付時間は月曜日から土曜日の

午前9時～午後5時です。

ご本人が直接やよいの園へ

(自)：自由参加  
その他の講座は申込制になります。

# 3月の予定



## 健康麻雀開放

3月4日・18日(月)  
午前10時～正午

初心者の方も是非ご参加ください！  
ボランティアの方が楽しく丁寧に教えて  
くださいます♪  
※人数によってはご参加いただけない場合が  
あります。

## 卓球開放

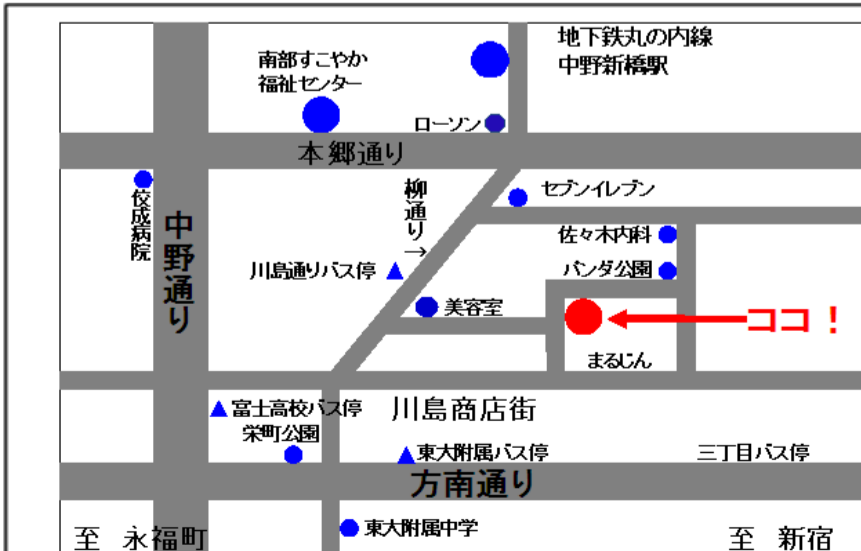
3月12日(火) 午前9時～正午

卓球が初めての方も大丈夫！  
ラケットの持ち方からお教えします。  
一人での参加でも楽しんでいただけます。  
・当日、直接3F 訓練室へ  
・室内用運動靴をお持ちください



		卓球開放		健康麻雀開放	
		3月12日(火) 午前9時～正午		3月4日・18日(月) 午前10時～正午	
3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
	午前10時～ 健康麻雀開放(自)	午後1時30分～ はみんぐ体操Aコース 午後2時45分～ はみんぐ体操Bコース		午前10時～ マシーンリハビリ 午後1時30分～ 初めての ボランティア講座	午前10時～ パワーアップ体操 金曜日コース 午前10時～ ぬり絵
10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	<b>利用者サークル 懇談会</b> 午前10時～ やよいの園 2階 大広間	午前9時～ 卓球開放(自) 午前10時～ ボランティア活動(自) 午後1時30分～ はみんぐ体操Aコース 午後2時45分～ はみんぐ体操Bコース	午前10時～ パワーアップ体操 水曜日コース 午後2時～ みんなの体操	午前10時～ マシーンリハビリ	午前9時30分～ 三療サービス 午前10時～ パワーアップ体操 金曜日コース 午前10時～ ぬり絵 午後1時30分～ 魔法の音楽塾⑤
17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
	午前10時～ 健康麻雀開放(自) 午前10時～ 運営委員会 午前10時15分～ 園児交流会(自) (むさしの保育園)	午前10時～ 食ひろば⑤ 午後1時30分～ はみんぐ体操Aコース 午後2時45分～ はみんぐ体操Bコース	春分の日	午後1時30分～ 春のビューティー メイクアップ講座	<b>春のお楽しみ会♪</b> 午後1時30分～ 3時30分 どなたでも どうぞ！！
24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
		午前10時～ ボランティア活動(自) 午後1時30分～ はみんぐ体操Aコース 午後2時45分～ はみんぐ体操Bコース	午前11時～ 園児交流会(自) (中野保育園) 午後2時～ みんなの体操		
31(日)					

**集中力アップ！頭と指のリハビリぬり絵**  
日時：3月1日・15日(金) 午前10時～正午  
定員：先着12名 参加費：無料  
申込み受付中！！  
平日、ご本人が電話または直接やよいの園へ



お問い合わせ  
やよいの園  
中野区弥生町3-33-8  
TEL 03-3370-9841  
FAX 03-3370-8362  
E-mail [yayoikoufuku@sweet.ocn.ne.jp](mailto:yayoikoufuku@sweet.ocn.ne.jp)  
開館時間：午前9時～午後4時半  
(土・日・祝休館)

アクセス  
\*中野駅よりバス\*  
①中野駅南口 1番乗り場  
(新宿駅西口行き)  
富士高校下車 徒歩約15分  
②中野駅南口 3番乗り場  
(南部高齢者会館行き)  
川島通り下車徒歩3分

ご利用できる方…  
中野区にお住まいの60歳以上の方  
※初めての方は利用証を発行いたしますので、身分証明書と緊急連絡先が確認できるものをお持ちください。

やよいの園ホームページ  
<http://yayoi.foryou.or.jp/work.php?id=w016>

