

# ゆうゆう高円寺北館通信

平成27年3月号 (Vol. 62)

立春も過ぎ、少しずつ春の訪れを感じ始めるこの時期は、様々な所で春を迎える準備をする時期でもあります。皆様のなかにも『暖かくなったら〇〇しよう…』と考えている方も多いのではないでしょうか？

そんな方は是非一度ゆうゆう高円寺北館に足をお運びください！

ゆうゆう館では『生涯現役』をテーマに多種多様なサークル活動や催しもの、ボランティア活動などを通じて地域の皆様とのつながり強化に取り組んでいます。仲間作りはもちろん、ボランティア活動による地域貢献なども可能です。その他日常生活でのお困りごと対応も承っておりますのでお気軽に職員までお声掛け下さい。



<花言葉>  
「栄光」 「不死」 「不滅」

春になると、株全体の枝先に小さな花が固まって咲かせる、かわいらしい花木。

香りのよい「3香木」の一つで、満開になると、あたり一面によい香りを漂わせて、春の訪れを教えてください。

## 【ゆうゆう高円寺北館】

杉並区高円寺北3丁目20番8号

電話 03-3337-2266

ゆうゆう高円寺北館 検索



社会福祉法人 奉優会は、

ゆうゆう高円寺北館の運営業務を受託しています。奉優会は他の地域含め50か所以上の高齢者福祉事業や介護事業等を行っています。

URL : <http://www.foryou.or.jp/>

# 3月



## ご自宅での困りごと・・・ 私達にご相談下さい！

地域貢献事業として高円寺地区を対象とした日常生活支援活動を行っております。例えば、家具や粗大ごみの移動・車イスのレンタル・庭の草むしり・電球交換・エアコンフィルターの清掃・※夕食配達など、ちょっとした時間でお手伝いできる事は沢山あると思います。内容によってはご希望にお応えできない場合もあると思いますが、まずはお気軽に職員までお声掛けください。

(費用などは頂戴いたしません)

※夕食配達は併施設である高円寺北ふれあいの家のサービスです。(700円/1食)

# ゆうゆう高円寺北館 協働事業ご案内



ご見学も大歓迎です！ぜひ遊びにいらして下さい♪

講座名	内容	開催日時
数独クラブ	脳トレとして大人気の数独です！ 初級～中級～上級と様々な問題を準備しておきますので、どなたでも安心してご参加頂けます。 ご持参物はありません。 (1回100円)※長寿ポイント付	毎週木曜日 ①午前 10:00～11:30 ②午後 1:30～3:00
フリー卓球	ラケットも球も持参不要！ 自由に気軽に卓球ができます。 未経験者も大歓迎です♪ 上靴のみご持参ください。 (費用:100円)	月曜～土曜 18:00～20:00 日曜 (第2・第3除く) 9:00～16:00
折紙教室	ふしぎな立体折紙講座です。 立派なくすだまやパズルのような作品が出来ます。指先を使う事で脳の活性化も図れます。 お気軽にご参加ください！ (1回100円)※長寿ポイント付	第2・第4土曜 9:30～11:30

## 【3.11 シェイクアウト訓練のお知らせ】

3月11日(水)に区内全域でシェイクアウト訓練の実施日です。

※シェイクアウトとは・・・  
自主参加型の一斉防災訓練のことです。  
午前11時に防災無線よりアナウンスが流れますので地震に対する身の安全確保と防災対策の再点検を行いましょ。

### 安全行動の1-2-3



- ①ドロップ:姿勢を低く!
- ②カバー:体・頭を守って!
- ③ホールド・オン:揺れが収まるまでじっとして!