

堀江 つうしん

充実ライフを
お届けする広報誌!!

2014年 455号

3月

ホームページにも今月の出来事や行事を載せています。
是非ご覧下さい。『堀江高齢者福祉センター』で検索して下さい。

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

ご利用される方へ

- ・中野区在住60歳以上の方が対象です。
- ・ご利用にはご登録が必要になります。
- ・ご登録は堀江の事務所にて行います。
- ・ご登録には下記の持物が必要です。
身分証明書(保険証や住基カード等)
緊急連絡先(本人以外の電話番号)
※ご登録は無料です。
- ・お問い合わせは事務所(03-3382-1327)まで



堀江で行った行事を紹介する日記です。

豆まき音楽会



↑豆をまいてくださったみなさん

2月3日節分の日、節分豆まき音楽会を行ないました。キーボードやコーラス、フラダンスに合奏や歌と、盛りだくさんの演目のあと、年男年女、ご長寿の方々に豆まきと、福豆の振舞いをさせていただきました。舞台も客席も一緒になって盛り上がり、福と元気を呼び込む楽しい会となりました。

3月の地域交流

地域交流の行事は60歳未満でも参加できて申込み不要です

堀江大感謝祭

3月18日(火)

11:00~15:30

みなさまのご愛顧に感謝の気持ちを
こめて楽しいひとときをお届けします。

大広間・娛樂室

出演 シグ萩原博茂氏
(ギター弾き語り)



屋台

やきそば

アンサンブルままでれづ
(弦楽四重奏と歌)

みそおでん

わたがし

カフェ

お楽しみ抽選会

みなさまどうぞお越し下さい!



☆『堀江の湯』のご利用について☆

【一般浴】月・火・水・木・金

13:00～16:00 受付15:30まで

※水曜日は15:00(受付14:30)までです。

※入浴時間は1人20分となります。

(ロッカーの鍵を返却するまでの時間です)

※入浴前の健康チェックをお願いします。

飲酒・発熱・下痢・感染症をはじめ、職員が危険と判断した場合は、入浴をお断りすることがあります。

※節水にご協力をお願いします。

シャワーの出しっぱなし等は御遠慮ください。

【家族浴】水曜日 15:00～16:00 要予約

堀江の湯は2014年4月よりデイサービスで使用します。

詳しくは事務所までお問い合わせください。

☆三療サービス☆

専門家による鍼やマッサージを受けられます。(1回900円/45分)

3月14日(金) 9:30～16:15 来館受付9:10～ 電話受付9:20～ 持物 手ぬぐい

講座お申込みのお知らせ



事業名	日程/時間	場所	費用/定員	お申込み受付	内容
犬と仲よくなる講座	3月4日(火) 10:15～11:15	大広間	無料 先着20名	2月21日(金)～	2頭のセラピードックと、一緒に遊んだり、楽しいふれあいのひとときを過ごせます。 講師:小澤宏之氏 (セラピードックトレーナー)
暮らしの中の般若心経	3月12日(水) 10:00～11:30	和室	無料 先着16名	当日受付	般若心経を長年研究してきた講師が、優しく分かり易く、いろいろな角度からお話します。 講師:寺田昌弘氏(歴史研究家)
堀江の学校	3月14日(金) 14:50～16:20	大広間	無料 先着40名	当日受付	中野の歴史や昭和の歌について、講師が詳しくお話をしてくれます。 講師:徳田宏氏(中野の歴史を学ぶ会)
歴史講座	3月20日(木) 10:00～11:30	娯楽室	無料 先着30名	当日受付	歴史の様々な事について、講師が分かりやすく面白くお話して下さいます。 講師:寺田昌弘氏(歴史研究家)
うちわに新聞ちぎり絵	3月20日(木) 13:30～15:30	娯楽室	無料 先着16名	2月25日(火)～	新聞紙を使ってちぎり絵をします。うちわを台紙にします。指先を動かして創作を楽しみましょう。

懐かしの昭和映画談義

3月19日(水)

14:00～15:30

大広間 費用無料

先着40名

※2月21日より受付

映画の黄金世代と言われる1950年代の日本映画・外国映画を題材に、戦後の古き良き映画時代を体験した方々と、懐かしさを共有する会です。

映画好きな方は是非、ご参加ください。

話し手:関根忠郎氏(もと東映宣伝プロデューサー)

なべさんの元気湧くわく講座

申込不要

3月7日(金)

14:45～16:15

大広間 費用無料

「東大病院にこここボランティア」の代表でもある講師が元気の出るお話をします。是非、ご参加ください。

講師:渡邊一雄氏

※お申し込みは2階事務所またはお電話(03-3382-1327)にて

自由参加(申込不要)の催し

事業名	時間	場所	内容	おすすめメモ
折り紙教室	3月5日(水) ----- 10:00~11:00	娯楽室	詳細はポスターをご覧ください。 持物:折り紙5枚以上	手先を使いますので認知症予防に効果的です。
なべさんの 元気湧くわく講座	3月7日(金) ----- 14:45~16:15	大広間	自分自身が様々な事を考えるきっかけになる講座です。皆で歌を歌う時間もあります。 講師:渡邊 一雄 氏	学ぶことや皆さんと一緒に歌を歌うのが好きな方におすすめ
歌とリズム	3月10日(月) ----- 10:00~11:00	大広間	みんなで楽器を鳴らしながら歌を歌います。トライアングル、カスタネット、鈴、タンバリン、太鼓のパートがあります♪ 講師:尾高 正子 氏	リクエスト曲の合唱もあります♪
数独	3月12日(水) ----- 10:00~10:45, 10:50~11:35	大広間	脳トレで人気の数独に挑戦しましょう。 10:00~10:45は中級~上級の問題です。 10:50~11:35は初心者向けの問題です。 持物:筆記用具	難易度に合わせて解き方の説明もしています。
健康歌声教室	3月13日(木) ----- 10:00~11:30	大広間	先生の歌を聴いた後、みんなで歌います。 復習曲⇒「流水波止場」市川由紀乃 課題曲⇒ポスターにてお知らせします。 講師:堀越 悦子 氏	毎月たくさんの人が集まっています。 楽しく歌いましょう♪
やわらかあたま体操	3月14日(金) ----- 10:00~11:00	大広間	大きな画面に問題が出題されます。 興味のある方は是非ご参加ください。 持物:筆記用具	毎月、色々な種類の問題が出題されます♪
にこにこボランティア	3月19日(水) ----- 10:00~11:30	和室	会話を楽しみながら雑巾を縫い、保育園等へ寄付をしています。持物不要です。	お友達作りや会話が好きな方はどうぞ。

利用者懇談会

3月11日(火)

10:00~10:30

1階 大広間

来年度以降の堀江の運営をスムーズに行う為の運営実行委員会の設立について、話し合いをします。関心のある方はどなたでもお集まりください。また、3月18日(火)に行われる堀江大感謝祭についてのお話もしますので、よろしくお願ひします。

☆ 健康相談室 ☆

看護師による健康チェックや健康相談を無料で受ける事が出来ます。

- 健康相談日:水・木
- 提供時間 9:30~12:00 13:00~16:30

高齢者いきいき生活講座

3月26日(水) 14:00~16:00

1階 大広間 **申込不要、費用無料**

高齢者がいきいきと生活する為に役立つ講座を実施します。今回のテーマは、「高齢者の住まいと相続について」です。講座後に質問や相談もできます。よろしくお願ひします。

講師:中野包括支援センター職員

堀江お掃除くらぶ

日時:3月11日(火)9:10~9:40

場所:堀江周辺(堀江玄関前集合)

お話しでもしながらゴミを拾いましょう♪

持物不要、自由参加



景品を募集しています

3月18日(火)に開催する堀江大感謝祭でお楽しみ抽選会を行います。食品以外で景品になりそうなもの(新品)がありましたら3月7日(金)までに事務所へお持ちください。お待ちしております。



3月行事予定表



☆ 上段が午前、下段が午後です。(大)大広間 (娛)娯楽室 (和)和室 (相)階相談室 ☆

3月が誕生日の方

絵手紙サークルさんの
作品をプレゼント！
3月3日(月)より事務所
までお越し下さい

体操のお知らせ

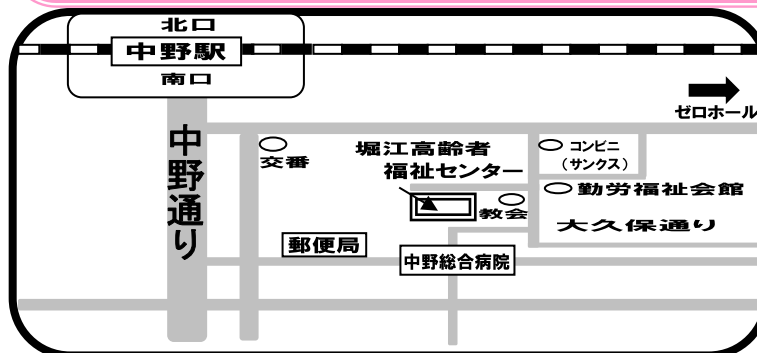
平日は毎日お昼に体操をしています。
ラジオ体操第一と堀江オリジナル体操を行います。
開館日は毎日行っています。 11:45~11:55



2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	麻雀開放(娛)	ドッグセラピー(大)	折り紙教室(娛)	舞台演芸(大)		
	麻雀開放(娛)	ほりえジャパン(大)	卓球開放(娛)	舞台演芸(大) すまいる倶楽部(娛)	元気湧くわく講座(大)	
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
	歌とリズム(大) 麻雀開放(娛)	お掃除くらぶ(外) 利用者懇談会(大)	数独(大) 般若心経講座(和)	健康歌声教室(大)	やわらかあたま(大) 三療サービス(和)	
	麻雀開放(娛)		元気塾(大) 卓球開放(娛) 囲碁開放(和)	舞台演芸(大)	堀江の学校(大) 三療サービス(和)	
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
	麻雀開放(娛)	堀江大感謝祭 (大広間・娯楽室)	にこにこボランティア(和)	舞台演芸(大) 歴史講座(娛)	春分の日	
	麻雀開放(娛) 字手紙講座(和)		昭和映画談義(大) 卓球開放(娛)	舞台演芸(大) ちぎり絵(娛)		
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
	麻雀開放(娛)		いきいき生活講座(大) 卓球開放(娛) 囲碁開放(和)	舞台演芸(大)		

堀江高齢者福祉センターの4月以降の運営について

2月25日(火)の15:00より、中部すこやか福祉センターによる来年度の堀江についての説明会が行われます。よろしくお願ひします。



中野区在住60歳以上の方
TEL 3382-1327

中野区中野2-23-8 開館時間 平日 9時~4時半

中野区立 堀江高齢者福祉センター

まずはお気軽にお立ち寄り下さい！