

# 堀江つうしん

2014年  
5月

ホームページにも堀江について載せています。

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

## 5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!  
5月10日(木)より事務所  
までお越し下さい

## 今月の催し(2階敬老会館)

にこにこボランティア 5月21日(水) 10:00~11:30 和室

歴史講座~江戸庶民の生活~ 5月21日(水) 10:00~11:30 娯楽室

ぬり絵 5月22日(木) 14:00~15:00 娯楽室

数独 5月29日(木) 14:00~15:00 娯楽室

☆健康相談☆ 看護師による健康相談を受けられます。(1人20分程度) 費用無料  
5月15日(木)、5月29日(木) 14:30~16:30

☆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)  
5月16日(金) 9:30~16:15 来館受付9:10~ 電話受付9:20~ 持物 手ぬぐい

## 1階大広間 開催行事

## ★堀江の利用者さんは誰でも参加できます★

### なべさんの元気湧くわく講座

5月16日(金) 13:30~15:00

新しい知識や教養について、講師が丁寧に  
分かり易くお話しします。

今月のテーマ「手応えのある生き方をさぐる」

~いかによく生きよく死ぬか~

講師: 渡邊 一雄 氏(奉優会理事)

### 地域の病院の先生による健康講座

5月30日(金) 10:00~11:30

中野総合病院の先生が、健康に関するお  
話をしにきてくれます♪

今回のテーマ「夜間頻尿」

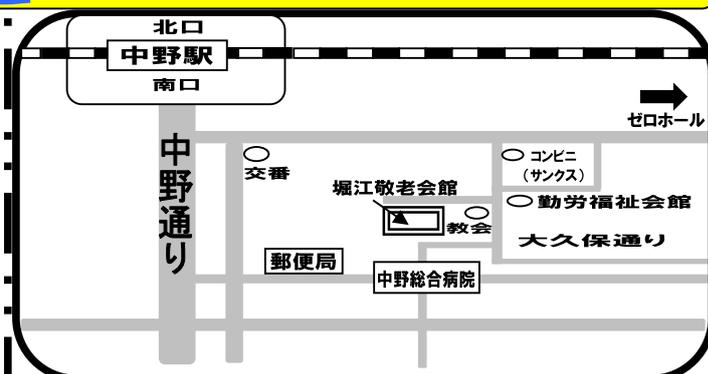
講師: 泌尿器科 吉野修司 先生

先着50名 お申込み 4月22日(火)~

## 事務所からのお知らせ

### 堀江敬老会館をご利用される方へ

- ・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。
- ・開館時間は9:00~17:00です。



住所: 中野区中野2-23-8

TEL: 03-3382-1327

# 娯楽室 5月 予定表

上段 9:30~11:30 中段 11:45~13:45 下段 14:00~16:00



				1日(木)	2日(金)	3日(土)
				琴の音会	麻雀初心者の会	堀江会
				なかよし会	スカットサークル	
				なかよし会	健康体操	カトレヤ会
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	
堀江コーラス	第1如月会			メンズカルチャー	健球会	
雀友会	第2如月会		さえぐさ短歌会	ほりえ吟詠くらぶ	土曜会	
スズラン	堀江ジャパン		さえぐさ短歌会	筋力アップ体操	土曜会	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	
歌とリズム	デッサン堀江		琴の音会	麻雀初心者の会	堀江会	
	中野マジッククラブ	堀江絵手紙の会		スカットサークル		
レインボー	中野マジッククラブ	元気塾	カトレヤ会	健康体操	スリーエスクラブ	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
堀江コーラス	第1如月会	歴史講座		メンズカルチャー	健球会	
雀友会	第2如月会	堀江絵手紙の会		岳揺会		
スズラン	堀江ジャパン		ぬり絵	筋力アップ体操	スリーエスクラブ	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
エンジョイミュージック	デッサン堀江			職員使用		
	スパイダーリリー					
レインボー	スパイダーリリー	元気塾	数独			

- ・予定の入っていない時間帯は、憩いのスペースとしてご利用いただけます。
- ・憩いのスペースの団体使用は行わないでください。
- ・○で囲っているものは、会館主催の催しです。
- ・○で囲っていないものは、自主サークルの活動です。
- ・自主サークルの内容については、自主サークル一覧をご覧ください。

# 和室 5月 予定表

上段 9:30~11:30

中段 11:45~13:45

下段 14:00~16:00



			1日(木)	2日(金)	3日(土)
					楽しい英会話
			とんぼの会		
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
			わかば会		
	一火会		彩寿会		
		堀江小唄愛好会	彩寿会	よつば会	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	堀江囲碁会			三療サービス	楽しい英会話
		白ゆり会		三療サービス	
生け花同好会	末広会	白ゆり会	とんぼの会	三療サービス	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	堀江囲碁会	にこにこボランティア	わかば会		
	ももぞの火曜会				
	ももぞの火曜会	堀江小唄愛好会		よつば会	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
		運営委員会		職員使用	
生け花同好会	末広会	つくしの会			

- ・予定の入っていない時間帯は、憩いのスペースとしてご利用いただけます。
- ・憩いのスペースの団体使用は行わないでください。
- ・○で囲っているものは、会館主催の催しです。
- ・○で囲っていないものは、自主サークルの活動です。
- ・自主サークルの内容については、自主サークル一覧をご覧ください。

# 奉優デイサービス堀江 5月予定

## 「ドライブ外出」

利用者様のご希望にお応えし、自然や歴史所などへドライブ外出します。

## 「フラワーアレンジメント」

手先でイメージを具体化させることで、脳を活性化にさせます。講師経験のあるスタッフがお教えします。

## 「セルフストレッチ」

体の痛みや姿勢の改善を目的とした、一人でも行えるストレッチをします。血行の促進や老廃物の排泄などの効果も得られます。

## 「ふおーゆー体操」

奉優会オリジナルの体操です。ストレッチで身体を準備させ、無理のない程度の動作で筋力やバランスの強化を行います。



## ♨️お風呂について♨️

銭湯のような自立型入浴の提供に加えて、定期的な巡回・見守りにより安全にご入浴いただけます。

バスタオル、手ぬぐい、シャンプー等も準備していますので、お気軽にご利用下さい。



## ♨️入浴後のリラクゼーション♨️

お風呂場のくつろぎ場にはヘルストロンやマッサージ機が設置しています。

ヘルストロンとは写真中央の白い椅子で、厚生労働省より認可を受けた電位治療器です。頭痛、肩こり、慢性便秘、不眠症の緩解が効能効果として認められています。

## タクティール ケア

有資格者が手を使って、相手の背中や手足を「押す」のではなく、やわらかく包み込むように触れるのがタクティールです。通常のマッサージとは違うソフトマッサージで、痛みや緊張をやわらげる施術をします。

