

センターだより5月号

令和6年4月25日発行

お問い合わせ (受付時間：午前9時～午後5時) ☎03-3802-1666

★4月より3階いこい室・娯楽室が午前中よりご利用いただけます。詳細は内面をご覧ください。

感染対策実施中

引き続き、感染対策のため、施設の換気・消毒等を実施しています。施設をご利用される際は、感染対策にご協力をお願いします。

＜利用上の注意＞ ◆当センターではマスク着用でのご利用をお願いいたします。

◆体調不良の場合はご利用をお控えください。

◆検温にご協力ください。

◆手指消毒・手洗いをお願いいたします。

＜マスクについて＞ ◆施設利用者への感染防止等の観点から、職員は勤務中にマスクを着用しております。

NEW 「ぬりえサロン」(申込不要)

ストレス解消や脳の活性化にも効果があると言われるぬり絵のサロンを始めます。なつかしの「ぬりえ」をお楽しみください。

日時：5月13・27日(月) 午前10時～11時30分 定員：先着10名 対象：60歳以上の方

「利用者懇談会」

日時：5月22日(水) 午後3時10分～
内容：令和6年度事業・3階いこい室・娯楽室について
どなたでもご参加いただけます。当日直接会場(3階いこい室)へお越し下さい。

「あらかわスポーツパーク」

『あらかわスポーツパーク』とは電子ゲーム機を使ってゲームを楽しみながら、健康づくりや交流ができる場所です。はじめての方大歓迎！スポーツ苦手な方大歓迎です。 対象：60歳以上の方

日程	場所	時間	体験出来るゲーム
5月 2日(木)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ボウリング
5月10日(金)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★ダーツ
5月17日(金)	1階食堂	午後1時30分～3時30分	★太鼓ゲーム
5月24日(金)	4階会議室	午前10時～12時	★バドミントン
5月29日(水)	4階会議室	午前10時～12時	★テニス など

予約不要です。
当日直接お越しください。



＜各講座申込先＞ 住所：〒116-0002 荒川区荒川1-34-6

電話：03-3802-1666 メール：ara-online@foryou.or.jp

※申込講座をキャンセルされる場合は、センターまでご連絡いただけますようお願い致します。

利用方法

60歳以上の方はどなたでもご利用いただけます。

利用には利用登録が必要です。利用登録後、利用証を発行します。

○ご本人のお名前・ご住所・年齢が確認できる公的な本人確認書類(介護保険証など)

○緊急時に連絡の取れる方のお名前・ご住所・電話番号が必要となります。

介護認定を受けている方、特定疾病がある方、入浴、スカイウエルをご利用される方は

ご利用前に嘱託医による健康審査(毎週木曜日：午後12時50分～1時50分)が必要となります。

利用証の有効期間が過ぎている方は更新の手続きをお願いします。また、住所や連絡先など、申請内容に変更があった場合は必ず職員へお伝えください。



お知らせ

4月より3階フロアが午前中からご利用いただけます！

ご利用の詳細は中面をご覧ください。ご不明な点がございましたら職員までお気軽にお問い合わせください。

健康相談のご案内

健康相談	場所・日時・対象	予約
【看護師による健康相談】	3階いこい室横 毎日 午後1時30分～4時	不要
【健康運動指導士による健康相談】	4階健康アップステーション 火・木・金・土 午後1時～3時	予約
【嘱託医による健康審査】	4階健康相談室 木曜日 午後12時50分～1時50分 *入浴・スカイウエルの利用や、介護認定を受けられている方などは、健康審査が必要となります。	予約

5月の審査日
2日・9日・16日・23日

3階フロアの利用時間変更に伴い、おたよりのレイアウトを変更いたしました。3階いこい室の予定表は中面にお引越しましたのでご覧ください。

5月のボランティアサロン

センターでは月2回、ボランティア活動を行っています。一緒に活動して下さる方、活動日に直接センターへお越し下さい。

活動日

①5月10日(金)

午後2時～3時 : いこい室

②5月23日(木)

午後2時～3時 : 食堂

毎月1日発行！4種類の「脳トレ問題」をお配りしています。

1階受付に置いてありますのでお家でチャレンジしてみてください。
答えはセンター1Fロビーにありますのでご確認ください。

当センターInstagramの運用を開始しました。



講座の様子・お知らせを動画や写真で定期的に発信していきます。フォローをお願い致します。



@CENTER_ARAKAWA

併設施設のご紹介



老人福祉センターの2階には、荒川東部在宅高齢者通所サービスセンターが併設しています。センター全体のよりよい運営を目指し、日頃から連携を行なっています。老人センターの作品展に出展いたしました！！今回はあまり時間がなく力作とはいきませんでしたが、デイの皆さんが力を合わせました。



【荒川区立荒川老人福祉センター】

(指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

【住所】〒116-0002 荒川区荒川1-34-6

【電話】03-3802-1666 【FAX】03-3802-1683

【お問合せ専用メール】arakawa-fukushi@foryou.or.jp

【ホームページ】<https://www.foryou.or.jp/facility/arakawa/w129/>

【開館時間】午前9時～午後5時

【休館日】日曜日・祝日(敬老の日は開館します)・年末年始

【来館方法】駐車場がないため公共交通機関をご利用ください。

＜電車＞都電荒川線「荒川区役所前」より徒歩で約5分

東京メトロ日比谷線「三ノ輪」より徒歩で約20分

＜バス＞都バス「荒川一丁目」より徒歩で約3分

コミュニティバスくら「千住間道西」より徒歩で約5分

荒川老人福祉センターのホームページリニューアルしました。詳細は職員まで。右の二次元バーコードを対応のスマートフォンや携帯電話で読み取ると簡単にご覧いただけます。



申込が必要な講座 5月

★対象：60歳以上の区内在住の方・場所：3階いこい室または4階会議室

申込方法	講座名	日時	定員	申込期間	備考
電話または窓口	折り紙教室 梅雨のリース	5月30日(木) 午後2時~4時	抽選 12名	4月26日(金) ~5月20日(月)	抽選発表：5月21日(火) 
	手作り教室 革でパスケース	5月16日(木) 午後2時~4時	抽選 12名	4月26日(金) ~5月9日(木)	抽選発表：5月11日(土) 材料費：190円 
	お楽しみ映画会 [カサブランカ]	5月15日(水) 午後1時45分~3時30分	先着 20名	4月 26日(金)~	対象：60歳以上の方
	脳トレ(月)	①5月13日②20・27日 午後2時~3時	先着 18名	4月 26日(金)~	月①②各1回 対象：60歳以上の方
	盆踊り(水)	5月1・8・22・29日 午後2時~3時	先着 20名	4月 26日(金)~	月2回 対象：60歳以上の方
	笑顔で棒体操	①5月24日(金) 午後2時30分~3時30分 ②29日(水) 午前10時~11時	先着 12名	4月 26日(金)~	月1回 対象：60歳以上の方
	スマートフォン・ タブレット 何でも相談会	5月17日(金) ①午後1時45分 ②午後2時15分 ③午後2時45分 ④午後3時15分	先着 ①~④ 各3名	4月 26日(金)~	お1人様30分間、個別相談できます。 持ち物：ご自身でお使いのスマートフォン またはタブレット(お持ちの方はルーター) *タブレットをお持ちでない方は当日iPad(タブレット) の貸し出しを致します。申込み時に、お申し出ください。
健康アップ ステーション	2日(木)・7日(火)・9日(木) 10日(金)・11日(土)・14日(火) 16日(木)・17日(金)・18日(土) 21日(火)・23日(木)・24日(金) 25日(土)・28日(火)・30日(木) 31日(金)	先着 8名	4月 25日(木)~	(ミニ講座の日は午後1時30分~2時を除く) ①1時~②1時15分~③1時30分~ ④1時45分~ ⑤2時~⑥2時15分~ ⑦2時30分~⑧2時45分~ 希望の時間をお選びいただけます。	

健康アップステーション ミニ講座 午後1時30分~2時 *それぞれのテーマごとに、お1人様1回限りとさせていただきます。

電話	講座名	日時	定員	申込期間	講師
電話	スクワットしてひょいっと立ちあがろう	2日(木) 18日(土)	先着 30名	4月 25日(木)~ ※5月2日(木)~ 電話・窓口でも 受付致します。	講師：鈴木先生
	少し立ってストレッチ	9日(木) 23日(木)			講師：鈴木先生
	椅子でリズム体操 ~リズムに乗って楽しく体を動かそう~	28日(火)			講師：坂井先生
	脳トレ体操① 頭と体の体操にチャレンジしよう!	14日(火) 24日(金)			講師：坂井先生 14日(火)のみいこい室 定員：16名
	接骨院の先生が教える つまづき・腰痛予防体操	10日(金)			講師：荒川区柔道整復師会

メール	講座名	日時	定員	申込期間	備考
メール	ZOOM勉強会	5月22日(水) ①午前10時~11時 ②午後3時~4時 ③3階 いこい室 ② ご自宅	抽選 5名	5月14日(火) まで 当選発表 5月18日(土)	オンラインの方法の一つ、「Zoom」を学びます。 午前中にセンターで設定方法を学び、午後は ご自宅とセンターで「Zoom」をつなげて実践します。 対象：60歳以上の方、①②とも参加出来る方、 インターネットが繋がっている方 持ち物：筆記用具 メールアドレス：ara-online@foryou.or.jp

3階いこい室予定表 5月

日	月	火	水	木	金	土
★いこい室横では看護師による健康相談を行っています。血圧を測るだけの方もお気軽にご利用下さい。 日時：休館日を除く毎日 午後1時30分~4時 ★給茶機をご利用いただけます。 マイカップをご持参ください。			1	2	3	4
			盆踊り 午後2時~3時	カラオケスクエア 午前9時10分~ 11時30分	憲法記念日 (休館日)	みどりの日 (休館日)
5	6	7	8	9	10	11
休館日	振替休日 (休館日)	手芸 午前9時~ 11時30分 カラオケスクエア 午後1時10分~ 4時30分	盆踊り 午後2時~3時	カラオケスクエア 午前9時10分~ 11時30分 健康息き活き体操 (申込終了)	ボランティアサロン 午後2時~3時	麻雀 午前9時10分~ 11時50分 麻雀 午後1時~ 4時45分
12	13	14	15	16	17	18
休館日	ぬり絵サロン 午前10時~11時30分 脳トレ講座 午後2時~3時	手芸 午前9時~ 11時30分 ★ミニ講座はいこい室です カラオケスクエア 午後2時15分~4時30分	(ス)映画の時間帯は ご利用いただけません。	カラオケスクエア 午前9時10分~ 11時30分 手作り教室 午後2時~4時	スマートフォン・タブレット なんでも相談会 午後1時45分~ 3時45分	麻雀 午前9時10分~ 11時50分 麻雀 午後1時~ 4時45分
19	20	21	22	23	24	25
休館日	ぬり絵サロン 午前10時~11時30分 脳トレ講座 午後2時~3時	手芸 午前9時~ 11時30分 カラオケスクエア 午後1時10分~ 4時30分	ZOOM勉強会 午前10時~11時 盆踊り 午後2時~3時 利用者懇談会 午後3時10分~	カラオケスクエア 午前9時10分~ 11時30分 健康息き活き体操 (申込終了)	棒体操 午後2時30分~ 3時30分	麻雀 午前9時10分~ 11時50分 麻雀 午後1時~ 4時45分
26	27	28	29	30	31	
休館日	ぬり絵サロン 午前10時~11時30分 脳トレ講座 午後2時~3時	手芸 午前9時~ 11時30分 カラオケスクエア 午後1時10分~ 4時30分	棒体操 午前10時~11時 盆踊り 午後2時~3時	カラオケスクエア 午前9時10分~ 11時30分 折り紙教室 午後2時~4時		

スカイウェル(電位治療器)

・ご利用希望の方は健康審査が必要です。・1回20分10円・3階いこい室
・ご利用時間は午前9時~4時30分です。変更時はカレンダー記載の時間になります。(ス)・・・スカイウェル

申込不要	講座名	日時	備考
申込不要	カラオケスクエア	(火) 7・14・21・28日 午後1時10分~4時30分 14日のみ午後2時15分~ (木) 2・9・16・23・30日 午前9時10分~11時30分	マスク着用でのご利用をお願いします。 午後1時10分受付開始、1時30分歌う順番を決める抽選開始 午前9時10分受付開始、9時30分歌う順番を決める抽選開始 ※抽選後からのご参加も可能です。
	お楽しみ マーじゃん	(土) 11・18・25日 午前9時10分~11時50分 午後1時~4時45分	午前：午前9時10分に抽選の番号札を受付で配布、9時20分抽選開始 午後：午後1時に抽選の番号札を受付で配布、1時10分抽選開始
	囲碁・将棋	(月) ~ (土) 午前9時~午後4時50分	3階娛樂室でおこないます。 ※第1火曜午後、土曜午後は中止
	手芸	(火) 7・14・21・28日 午前9時~11時30分	
	手芸	(土) 11・18・25日 午後1時30分~4時	3階娛樂室でおこないます。