

高齢者センターふそきだより

10月号(No.2) 発行/平成26年10月1日

(福)長岡東山福祉会・長岡市高齢者センターふそき
長岡市新保町1399番地3 電話0258(25)3350
ホームページアドレス <http://www.katuboen.or.jp/>

10月のお知らせ

ふそきまつり 24日(金曜日)~26日(日曜日)

別紙『高齢者センターふそきまつり』をご覧ください。

映写会



18日(土曜日)
10:00~12:00
『黒部の太陽』
主演・石原裕次郎
上映中の入退室はご自由に
どうぞ

香の湯

朝晩肌寒い季節、ゆっくりお湯に浸かって
温まりましょう(*´▽`*)

1日(水曜日) 11日(土曜日)
15日(水曜日)
24日(金曜日)~26日(日曜日)
29日(水曜日)

講師(職員)を派遣します

老人会のお集まりやご近所さんのお茶のみの時間
ちょっと変わったことをして過ごしませんか？

ゲームや体操、認知症予防や介護・栄養の話など、ご希望に応じて職員が講師と
なっておじゃまいたします。講師料などは一切不要。気軽にお声掛けくださいませ！

インフルエンザ予防に「うがい」は意外にも効果がない！？



インフルエンザウイルスは、気道に付着すると20分ほどで細胞の中に取り込まれて増えていくのだそうです。かぜ予防には効果が実証されているのですが20分おきのうがいは難しいので、インフルエンザは「流行前のワクチン接種・咳エチケット・手洗い・適度な湿度保持・休養と栄養摂取・人混みを避ける」などして予防しましょう。

歌うことって体にいい♪

ストレス解消・記憶力向上・脳の活性化・高血圧などに良く、美容効果もあるそうです♪
10曲歌うと1km走るくらいの運動量も望めるとか。歌うことで損をすることは一つもない(^▽^) そのせいか、高齢者センターで毎日歌っている皆さんは本当にお元気です。