きたろー通信

第５６号（ 夏 号 ）
令和７年７月１日発行
発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会
彦根市北老人福祉センター
（馬場一丁目５－５）
２７－６７０１

楽しみながら熱中症予防策を学ぶ！

～ 暑い夏場は要注意！家庭での食中毒も・・・ ～

５月２７日、彦根市北老人福祉センターにおいて、京滋ヤクルト販売会社八日市営業所さんの社会貢献活動のひとつである「出前型健康教室」を開催しました。

今年度第１弾のテーマは、『熱中症対策』＆『家庭での食中毒予防』ー。高齢者は熱中症になると重症化しやすいと言われており、こまめな水分補給、睡眠、食事、運動などのポイントに加え、暑い夏場に起こりやすい食中毒を防ぐ対策や、日頃から腸内環境を整えておくことの大切さも併せて学びました。「高齢者でも楽しみながら健康を意識することができ大変勉強になった」と、みなさん満足した様子でした。(*^-^*)

※第２弾は７月22日、『健康は腸から』～腸の健康と乳酸菌～ （こちらは、現在受付中）
※第３弾は９月16日、『快適な睡眠のための健康管理』～不眠予防と睡眠の質を高める～
※第４弾は11月25日、『おなか元気力』～知って得する良い菌の増やし方・便秘の解消～

当センターは、彦根市長が指定した「暑熱避難施設」（危険な暑さから避難できる場所＜クーリングシェルター＞）です。 ※熱中症特別警戒アラート発表期間中、一般に開放されます。（土・日・祝日を除く）

8月～10月 いきいきワクワク
講座・教室ご案内

コープしがさんの健康教室 part２
－フレイル（虚弱）をメインに－

日　時　８月２０日（水）　１０時３０分 ～
会　場　彦根市北老人福祉センター・２階
内　容　フレイル（虚弱）をメインに！
　　３つのポイントクイズ、
　　腰掛けたまま「かかと運動」
定　員　２０人　　※７月１５日から受付

高齢者交通安全教室
－高齢者の交通事故ストップ－

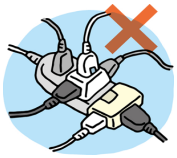
日　時　８月２２日（金）　１０時 ～
会　場　彦根市北老人福祉センター・１階
内　容　動画で見る交通安全啓発
　　チャレンジ交通安全クイズ
　　加害者、被害者も紙一重！
定　員　２０人　　※７月１５日から受付

ヤクルトさんの健康教室 part３
－快適な睡眠のための健康管理－

日　時　９月１６日（火）　１０時３０分 ～
会　場　彦根市北老人福祉センター・２階
内　容　不眠予防と睡眠の質を高める
　　腹式呼吸の効果的なツボ押し
　　おなか元気体操
定　員　２０人　　※８月１５日から受付

楽しく電気を学ぶ教室
－安全使用＆節電対策－

日　時　１０月８日（水）　１３時３０分 ～
会　場　彦根市北老人福祉センター・２階
内　容　家庭での身近な安全使用
　　節電対策など・・・
講　師　関西電気保安協会さん
定　員　２０人　　※９月１日から受付



コープしがさんの健康教室 part３
－喉の老化をメインに－

日　時　１０月１５日（水）１０時３０分 ～
会　場　彦根市北老人福祉センター・２階
内　容　・喉の老化チェック
　　・お家で作れる簡単レシピ
　　・喉の老化、記憶力クイズ
定　員　２０人　　※９月１６日から受付

申し込みは
お早めに！

彦根市北老人福祉センター

TEL 27－6701

『サロン風北老カフェ』＜ご案内＞

～ 身近な困りごと・気になること　一緒に話してみませんか？

日　時　令和７年９月２５日（木）　１０時３０分～正午
会　場　彦根市北老人福祉センター（彦根市馬場一丁目５－５）
担　当　彦根市地域包括支援センターハピネス職員
その他　申込不要　気軽にお立ち寄りください。（ちょっとした相談や質問もOK！）

社会福祉法人彦根市社会福祉協議会運営

Instagramはこちらから↓

彦根市北デイサービスセンターコーナー

社会参加・地域貢献活動　～北デイたのしが生きがいプロジェクト～

ふすま紙でリサイクル封筒・ポチ袋～千成亭さん納品へ～

ふすま紙をカット

丁寧に折って糊付け

完成！

チューリップの折り紙で飾った箱一杯に
封筒やポチ袋を詰めてお渡ししました。

北デイサービスセンターでは「北デイたのしが生きがいプロジェクト」を立ち上げ、社会参加・地域交流活動に力を入れています。おなじみの新聞エコバッグや広告紙箱作りなどに加え、前年度からスタートした「ふすま紙でリサイクル封筒作り」では、近くのふすま屋さんから不要になったふすま紙を分けていただき、色々なサイズの封筒やポチ袋を作っています。こちらの活動は、不要になったふすま紙をリサイクルする環境に優しい活動であると共に、地域の方に提供し役立てていただきたいという思いから始まりました。ご利用者は下書きに沿って紙を切り、糊付けするなどの工程を協力して作業されています。仕上がりはふすま紙の柄が映え、大変美しいものになっています。このふすま紙封筒やポチ袋が、これまで新聞エコバッグを納品していた千成亭さんの目にとまり、沢山のご注文をいただくことができました。馴染み深い名店から300枚以上のまとまったご注文をいただき、ご利用者はやりがいを感じながら、一つ一つ心をこめて作られました。作業は順調に進み、さる4月22日にいよいよ納品の運びとなりました。当日は千成亭風土さんから足を運んでいただき、ご利用者が封筒やポチ袋を手渡しました。千成亭さんは大変喜ばれ、ご利用者も達成感を味わい、双方にとって意義深い時間となりました。今後も北デイサービスセンターではご利用者の持てる力を生かし、意欲を引き出す社会参加・地域貢献活動を提供したいと考えています。　　（写真掲載については、ご本人およびご家族の承諾を得ております）

ハピネスいきいきクラブ
活動体験教室
～ 新シニア層への社会参加の場づくり ～

彦根市北老人福祉センターには、シニア世代の方々が、「健康」「生きがい」「つながり」づくりの場（社会参加の場）として、「ハピネスいきいきクラブ」があります。

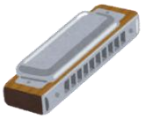
囲碁、書道、押し絵、俳句、カラオケ、ハーモニカ、健康麻雀、パソコン、自彊術、英会話、民踊、ヨガ、編み物、生け花、金亀体操・・・など、21団体が活動中です。

そこで今年も、クラブとの共催事業として、活動に関心・興味のある方を対象に、

7月～8月に『活動体験教室（見学のみも可）』を実施いたします！

※ 今回体験ができるクラブは、下記のとおりです。（＊＾＾＊）

都流和み会（民踊）	7月2日（水）＆8月6日（水）	１３時３０分～１４時３０分
ハピネス春日句会	7月１５日（火）のみ	１３時３０分～１５時００分 ※ 持ち物　鉛筆、ノート
押し絵クラブ	7月２２日（火）のみ	１３時００分～１５時００分
※ 持ち物　ボンド、目打ち、手拭き、はさみ、材料費７００円		※7月8日 申込締
ハーモニカクラブ	7月２３日（水）＆8月２０日（水）	１４時３０分～１５時３０分
ポラリス（自彊術）	7月２４日（木）＆8月２８日（木）	１０時３０分～１１時００分



参加対象は、彦根市内にお住いの６０歳以上の方になります。
希望される方は、各クラブの体験教室当日（※印は除く）までに下記へ。

お申し込み・お問い合わせ先
彦根市馬場一丁目５－５　彦根市北老人福祉センター　ＴＥＬ　２７－６７０１

朗報！！　予約型『愛のりタクシーまつばら』路線の停留所に、
新たに「彦根市北老人福祉センター」が追加されました！！

頭の体操　脳トレクイズ

「昭和１００年？」・・・今年は、昭和元年からちょうど１００年目にあたります。
今号の頭の体操（脳トレ）は、「懐かしい昭和の暮らし」にちなんだ４択クイズです！

問題１．１９５０年代後半に普及し「三種の神器」と呼ばれた家電は、白黒テレビ、洗濯機、あと何？
A．冷蔵庫　　B．電子レンジ　　C．掃除機　　D．ドライヤー

問題２．１９６０年代半ばに普及したカラーテレビ、クーラー、自動車のことを俗に何と呼んでいた？
A．新・三種の神器　　B．超・三種の神器　　C．三銃士　　D．3C

問題３．昭和時代の消費税は何%だった？
A．３%　　B．５%　　C．１０%　　D．消費税は無かった

問題４．汲み取り式トイレのことを、世間では何と呼んでいた？
A．スッキリ便所　　B．ゴロゴロ便所　　C．ボットン便所　　D．サラサラ便所

問題５．昭和の時代、テレビの映りが悪い時にやっていた対処法とは？
A．「映れ～」と叫んだ　　B．テレビを叩いた　　C．リモコンを叩いた　　D．息を吹きかけた

問題６．昭和２６年に発行された５００円紙幣の肖像画になっていた人物は？
A．岩倉具視　　B.聖徳太子　　C．福沢諭吉　　D．神武天皇

問題７．昭和４７年、「３分間待つのだぞ～」で話題となったレトルト食品とは？
A．ラーメン　　B．カレー　　C．お粥　　D．グラタン

問題８．第１次オイルショック（昭和４８年）で、全国のスーパーから品切れになったものとは？
A．サラダ油　　B．アルミホイル　　C．トイレットペーパー　　D．カップラーメン

納涼シネマのご案内

『母（かあ）べえ』　吉永小百合主演

激動の昭和初期をたくましく生き抜こうとする一人の母の姿を通して、
家族の素晴らしさを描き出す人間ドラマ。

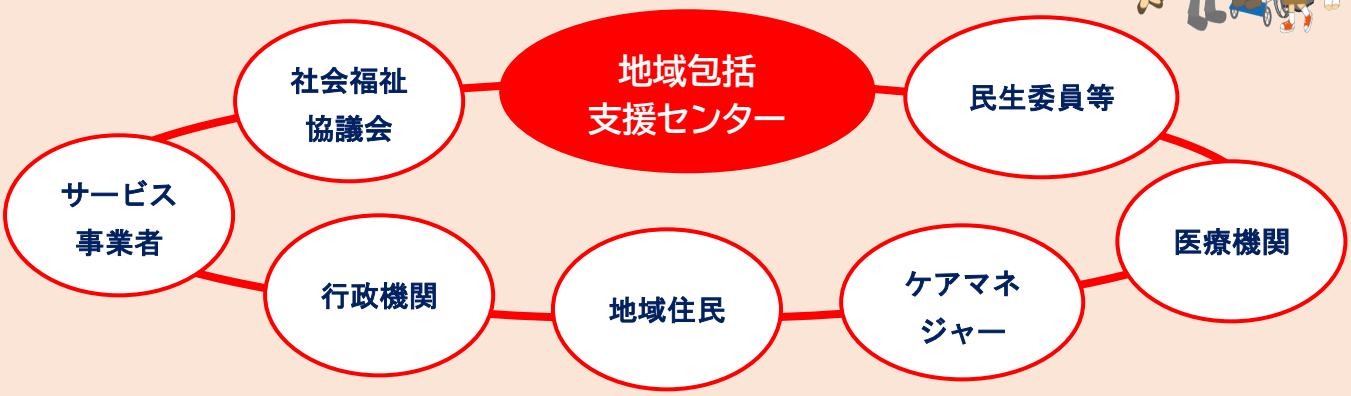
上映日　　７月３０日（水）　１０時から
会　場　　彦根市北老人福祉センター２階
その他　　申込不要　※無料＆椅子席です。

こんにちは～！
地域包括支援センターハピネスです！

＜ なるほど・ザ・地域包括支援センター　その② ＞

地域包括支援センターの構成は、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師（看護師）が、専門分野を生かしお互いに連携し、「チーム」として活動しています。

① 介護予防ケアマネジメント（介護予防を支援します）
② 権利擁護（虐待や消費者詐欺被害予防など高齢者の権利を守ります）
③ 総合相談・支援（様々な相談に対応します）
④ 包括的・継続的ケアマネジメント（適切なサービスを提供できるよう支援します）



地域包括支援センターに寄せられる相談は、介護・介護予防、認知症、一人暮らしの不安、８０５０問題、身寄りがないなど、課題は複雑かつ複合化しており、介護保険制度だけでは解決が難しく、多様な機関・地域との連携が不可欠になっています。

多様な課題に対応する相談機関として、地域の方のお役に立てるよう努めていきたいと思います。

きたろーMOVIE情報

7月11日（金）　10時上映　　『マイ・インターン』（洋画）

ファッションサイトを運営する会社のCEOとして、何百人もの社員を束ねるジュールズ（アン）。
仕事と家庭を両立させ、誰もが憧れるような存在だが、やがて試練が訪れることに・・・。
ロバート・デ・ニーロ、アン・ハサウェイ、ザック・バールマン、セリナ・ウェイトン　ほか

８月８日（金）　10時上映　　『あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら』（邦画）

戦時中の日本にタイムスリップした現代の女子高生と特攻隊員の青年の切ない恋の行方を描く。進路をめぐり家を飛び出た百合（福原）は、近所の防空壕跡で一夜を過ごす。目覚めるとそこは昭和２０年６月の日本。
福原遥、水上恒司、松坂慶子、伊藤健太郎、中島朋子、上川周作、小野塚勇人、出口夏希　ほか

9月12日（金）　10時上映　　『幸せのちから』（洋画）

医療機器事業の失敗によりホームレスとなった男が、超難関の株トレーダー養成コースを経て一流証券会社に就職し、アメリカンドリームを成し遂げた実在の人物の半生と彼を支えた息子との交流を描く人間ドラマ。
ウィル・スミス、ジェイデン・スミス、ダンディ・ニュートン、ブライアン・ホウ　ほか

※　彦根市北老人福祉センター2階･集会室　　※申込不要（無料）　　※全椅子席

彦根市北老人福祉センターの情報は、彦根市社協　検索　してください。

次号（秋号）の発行は、令和7年10月1日の予定です。