

駿海の郷だより6月 由比交流センター

紫陽花が大輪の花を咲かせる頃になりました。
梅雨の時期ですが、元気に張り切って行きましょう！



【発行・指定管理者】
特定非営利活動法人ワークスコープ
静岡駿河地域福祉事業所
静岡市由比交流センター
〒421-3104静岡市清水区由比北田450
☎(054)376-0435 FAX(054)376-0528
メールアドレス: ss-yuikouryuu@roukyou.gr.jp

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
🔥	🔥	🔥	🔥	清掃日	🔥	🔥
	ハルディック ウォーキング	(リズム教室)	シニアクラブ 役員会	結いフレッシュサークル リラックス体操 でん伝体操	年金由比支部	
8	9	10	11	12	13	14
🔥	🔥	🔥	🔥	清掃日	🔥	🔥
	由比・阿僧 ハルディック ウォーキング	リズム教室 ストレッチ	結いフレッシュ サークル	でん伝体操 ゆい輪投げ クラブ	入山・北田 栄養指導 健康相談日	囲碁 同好会
15	16	17	18	19	20	21
	🔥	🔥	🔥	清掃日	🔥	🔥
休館日	町屋原・今宿・ 寺尾 ハルディック ウォーキング	(リズム教室)	輪投げの 日	でん伝体操 結いフレッシュ サークル リラックス体操	由比・阿僧 生活・就労相 談	将棋の日
22	23	24	25	26	27	28
🔥	🔥	🔥	🔥	清掃日	🔥	🔥
カラオケの日	ハルディック ウォーキング		入山・北田	でん伝体操 ゆい輪投げ クラブ	由比身体障害者 協会総会	囲碁 同好会
29	30					
🔥	🔥					
	町屋原・今宿・ 寺尾 ハルディック ウォーキング					

*毎週木曜日は、清掃・消毒の為
一日お休みです。 🔥

認知症サポーター 養成講座



5月7日に 磯谷臣司氏を講師に招き、認知症サポーター養成講座を開きました。みなさん 熱心にお話を聞いていらっしゃいました。修了者にオレンジリングが配られました。又 機会があったら 講座を開きたいと思えます。



ゆい輪投げクラブ 輪投げ大会



5月8日(木) 輪投げ大会が開催されました。
真剣に輪投げに取り組んでいました。
優勝は由比地区 小池政治さんでした。
次回大会は 秋を予定しています。



ノルディックウォーキング



ノルディックウォーキング講座を、6月より
毎週月曜日 10時～ 開催します。
由比川河川敷を歩きます。
興味のある方は一度覗きにきてください。



カラオケ・輪投げ・将棋の日



6月より 月1回 カラオケ・輪投げ・将棋の日を各1日 設けます。
6月18日(水)輪投げの日 21日(土)
将棋の日 22日(日)カラオケの日
終日 輪投げ カラオケ 将棋をお楽しみください。



健康相談・生活相談

5月19日(月)健康相談 5月23日(金)生活相談
行います。
休憩室に 相談スペースを設けますので、お気軽に
相談してください。



編集後記

うっとうしい梅雨の時期になりました。梅雨に入ると 体調を崩す方が
いらっやいませんか？
血圧が不安定になったり、むくみを発症したり、痛みが出たりすることがあります。
これらの対処法としては お風呂がよいそうです。お風呂で溜まった水分や疲労物質を
出して 血行促進する事でさらに老廃物も出やすい状態になります。
寝苦しい季節ですが、十分な睡眠をとる事も大切です。
お風呂に入って リラックスをしてください！
私の梅雨の過ごし方は・・・やはり お風呂あがりの 1杯の冷たいビールかな？



