

# 令和元年11月（2019年） Uセンター予定表

教室・講座  
行事など

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p><b>【お知らせ】</b> 今年の10月22日（火）は「即位礼正殿の儀」による国民の祝日の為、Uセンターは休館となります。</p>  </div> </div>					1	2
					<ul style="list-style-type: none"> <li>・そろばん教室</li> <li>・書道教室</li> <li>・茶道講座</li> <li>・陶芸教室</li> <li>・はつらつ体操</li> <li>・健康体操教室</li> <li>・いろんなダンス</li> <li>・チェアヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着付講座</li> <li>・ヨーガ教室</li> <li>・フラダンス講座</li> <li>・RUN伴(らんととも) 2019 (事前申込)</li> </ul>
3	4	5	6	7	8	9
休館日 (文化の日)	休館日 (振替休日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道教室</li> <li>・民謡教室</li> <li>・陶芸教室・講座</li> <li>・フラダンスフリー</li> <li>・お昼の体操</li> <li>・ビリヤード講座 (事前申込)</li> <li>・うらちゃんカフェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生け花講座</li> <li>・太極拳教室</li> <li>・スポーツ民謡教室</li> <li>・はつらつ体操</li> <li>・東野小小学生との交流会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・英会話講座</li> <li>・絵画講座 (事前申込)</li> <li>・ふれあいランチ (事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そろばん教室</li> <li>・書道教室</li> <li>・茶道講座</li> <li>・陶芸教室</li> <li>・はつらつ体操</li> <li>・健康体操教室</li> <li>・いろんなダンス</li> <li>・チェアヨガ</li> <li>・富岡幼稚園 園児との交流会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着付講座</li> <li>・ヨーガ教室</li> <li>・フラダンス講座</li> <li>・パソコン体験広場 (事前申込)</li> <li>・健康美容講座 (事前申込)</li> </ul>
10	11	12	13	14	15	16
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道教室</li> <li>・太極拳教室</li> <li>・社交ダンス教室</li> <li>・社交ダンスフリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道教室</li> <li>・民謡教室</li> <li>・陶芸教室・講座</li> <li>・フラダンスフリー</li> <li>・お昼の体操</li> <li>・ビリヤード講座 (事前申込)</li> <li>・うらちゃんカフェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生け花講座</li> <li>・太極拳教室</li> <li>・スポーツ民謡教室</li> <li>・はつらつ体操</li> <li>・順天堂大看護学部 学生による健康教育</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・英会話講座</li> <li>・スクエアステップ</li> <li>・絵画講座 (事前申込)</li> <li>・お薬教室 (事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そろばん教室</li> <li>・書道教室</li> <li>・茶道講座</li> <li>・陶芸教室</li> <li>・はつらつ体操</li> <li>・健康体操教室</li> <li>・いろんなダンス</li> <li>・チェアヨガ</li> <li>・ダーツ大会 (事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着付講座</li> <li>・ヨーガ教室</li> <li>・フラダンス講座</li> </ul>
17	18	19	20	21	22	23
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道教室</li> <li>・太極拳教室</li> <li>・社交ダンス教室</li> <li>・社交ダンスフリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道教室</li> <li>・民謡教室</li> <li>・陶芸教室・講座</li> <li>・フラダンスフリー</li> <li>・お昼の体操</li> <li>・ビリヤード講座 (事前申込)</li> <li>・うらちゃんカフェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生け花講座</li> <li>・太極拳教室</li> <li>・スポーツ民謡教室</li> <li>・はつらつ体操</li> <li>・美浜南認定こども園 園児との交流会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・英会話講座</li> <li>・スクエアステップ</li> <li>・絵画講座 (事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そろばん教室</li> <li>・茶道講座</li> <li>・陶芸教室</li> <li>・はつらつ体操</li> <li>・健康体操教室</li> <li>・いろんなダンス</li> <li>・チェアヨガ</li> </ul>	休館日 (勤労感謝の日)
24	25	26	27	28	29	30
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道教室 (11/4の振替分)</li> <li>・太極拳教室</li> <li>・社交ダンス教室</li> <li>・社交ダンスフリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・民謡教室</li> <li>・陶芸教室・講座</li> <li>・フラダンスフリー</li> <li>・お昼の体操</li> <li>・ビリヤード講座 (事前申込)</li> <li>・うらちゃんカフェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生け花講座</li> <li>・太極拳教室</li> <li>・スポーツ民謡教室</li> <li>・はつらつ体操</li> <li>・認知症サポーター養成講座(事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・英会話講座</li> <li>・絵画講座 (事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レッツシング</li> <li>・U遊タイム</li> <li>・茶道講座 (10/4の振替分)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康美容講座 (事前申込)</li> <li>・椅子に座って筋トレ 脳トレ(事前申込)</li> <li>・男の筋トレチューブエクササイズ(事前申込)</li> <li>・着付講座 (11/23の振替分)</li> </ul>

※急な変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。

その他 カラオケ（1階大広間）・・・月・水 14：00～15：30（受付時間13：20～13：45）  
火・木・金・土 13：00～15：30（受付時間12：20～12：45）  
健康麻雀（2階講座室4）・・・月・木・土 9：00～15：30

11月の自由参加の行事		～ぜひご参加ください！！～	※予定は変更になる場合があります。
5日(火) 12日(火) 19日(火) 26(火)	10：00～11：30	うらちゃんカフェ（コミュニティキッチン）	
6日(水)	14：45～15：10	東野小小学生との交流会（館内）	
8日(金)	11：00～11：30	富岡幼稚園園児との交流会（大広間）	
13日(水)	10：40～11：20	順天堂大学看護学部実習生による健康教育（大広間）	
20日(水)	10：30～11：30	美浜南認定こども園園児との交流会（大広間）	
29日(金)	11：00～12：00	レッツシング（多目的ホール）	
29日(金)	12：30～14：30	U遊タイム（多目的ホール）	

発行：浦安市老人福祉センター(愛称:Uセンター)  
〒279-0042 千葉県浦安市東野1-9-1  
TEL: 047-351-2096 FAX: 047-351-7373  
URL: <http://urayasu-shakyo.sakura.ne.jp/senior/modules/pico/>

※Uセンターは、高齢者の皆様が、いつまでも健康で生きがいのある生活を営むことができるよう「心と身体の健康づくり」を目的として設置された、老人福祉施設です。愛称の「Uセンター」は、一般募集しつけられた名称で、浦安市の頭文字の「U」・お風呂の湯の「U」・友人の友の「U」・遊ぶの遊の「U」の意です。

## Uセンター日帰りバスハイク

### 柴又帝釈天、高木屋でランチ 国立演芸場で落語！

日 時：12月18日(水) 9:00~17:00  
(雨天決行)

申込期間：10月28日(月)~11月12日(火)

定 員：41名 ※応募多数の場合は抽選

参加費：3,000円(65歳以上の方)

3,500円(65歳未満の方)

(どちらも入場料、お昼代含む)

※年齢は令和1年12月18日時点です。



※参加ご希望の方は、Uセンター  
使用券をお持ちの上、必ずご本人  
が受付でお申し込みください。



#### ～スケジュール～

- 8:50 総合福祉センター集合
- 9:50 柴又帝釈天・参道散策
- 10:45 昼食(高木屋老舗)
- 12:45 国立演芸場にて落語他鑑賞
- 17:00 総合福祉センター到着 解散(予定)

## Uセンター祭りご来場ありがとうございました。

9月28日(土)に「東野移転リニューアルオープン10周年記念Uセンター祭り」が開催されました。夏が戻ったかのような蒸し暑さでしたが、Uセンター利用者みなさま、近隣住民みなさまをはじめ、多くの方々にご来場いただき、大変なにぎわいとなりました。



大広間では歴代のセンター長が全員集合して、10年を振り返り、思い出を語りました。



Uセンターダンス、練習を重ねて昨年よりも更にパワーアップしました。



ご来場いただいたみなさま、ご協力いただいたみなさまに深く御礼を申し上げますと共に、来年のUセンター祭りでもまたお会いできるのを楽しみにしております。ありがとうございました。 Uセンター 職員一同



# 台風15号の被災地支援報告



台風15号・19号の被害に遭われた方々へは、謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

台風15号で大きな被害を受けた多古町の支援に行ってきました。多古町は、成田空港から東に位置しており、とても美味しい多古米で有名な農業の町です。

私の活動は、電気、水道が寸断された地域に住んでいる一人暮らしの高齢者のお宅を1件1件訪問し、健康状況や生活状況をお聞きして回る「安否確認」を行うというものでした。



## 多古町のキャラクター 「ふっくらたまご」

ふっくらたまごは、千葉を代表するブランド米「多古米」をモチーフに、町の花でもあるアジサイを頭に乘せている。

私が訪問したみなさんは、本当にたくましく、前向きに生活されていました。「自分よりも大変な人たちがいるから、そっちを助けてあげてくれ。」「ご近所さんが助けてくれるから、大丈夫だよ。」「来てくれて本当にありがとう。」などなど、ご自分のことよりも近所の方を気遣う方がたくさんいらっしゃいました。

一人暮らしの高齢者のみなさんが、1週間以上にわたり続いた停電と断水の中での不便な生活をのりこえてこれたのは、家族・親戚・近所の方に支えられ、お互いに声を掛け合う助け合いが普段からあったからだと思います。



私を含めたUセンターの職員は、被災された方々が一日も早く普通の生活に戻れるように、少しでもお役に立つことができればという思いで多古町、鋸南町、館山市にお手伝いに行きました。また、直接現地のお手伝いに行けなくても、千葉県産のお野菜やお米を買ったり、旅行に行くときには房総半島に行ってみるなど、それぞれにできる復興のための支援がありますので、千葉県の被災された地域の皆さんを応援していきましょう。



被災地から浦安に帰ってくると、普通の生活ができるということが、とてもかけがえのない幸せなことなのだと心底実感します。

今あるこの生活に日々感謝をしながら、これからも被災された地域を応援していきたいと思っています。

くればやし もとき  
センター長 樽林 元樹

## 順天堂大学医療看護学部学生による健康教育

10月・11月に、「順天堂大学医療看護学部学生による健康教育発表」が大広間で開催されます。看護師を目指している学生さん達が「みなさんが元気でUセンターに来館していただけるように、これからもずっと健康でいてほしい」という熱い願いから、いろいろと企画を練って発表してくれます。

日時：10月21日（月）10：40～  
場所：1階 大広間 ※自由参加です  
内容：●第1部「認知症を予防しましょう～マーチでポン♪  
コグニサイズ！！～」  
●第2部「リズムに合わせて楽しく予防♪ ロコモ体操



11月13日（水）も開催する予定ですので、どうぞお楽しみに♪ みなさまぜひ、奮ってご参加ください！

## 鍼灸体験会を開催します

社団法人千葉県鍼灸師会の主催で、恒例の鍼灸体験会を開催します。時間予約制です。この機会に鍼やお灸の体験をしてみませんか？ご希望の方は、受付までお申し込みください。



日時：10月31日（木）13：00～15：00  
場所：1階 和室、2階 講座室3  
人数：40名（先着順）  
募集：10月7日（月）～  
※定員になり次第終了



## RUN伴(らんととも)2019 千葉 うらやす

認知症の方もそうでない方も、安心して暮らしていける地域づくりを目指して、認知症の人・地域の人々・支援者・一般の方々が少しずつリレーをしながら、一つのタスキをつなぎ、ゴールを目指すイベント「RUN伴千葉うらやす2019」が今年も開催されます。

Uセンターチームは15時頃にUセンターを出発して、市役所へ向かいます。みなさまのご声援が励みになりますので、応援よろしく願いいたします。

日時：11月2日（土） 15：00～  
場所：Uセンターから市役所まで

