


# 令和元年5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
4/28	4/29	4/30	1	2	3	4
休館日	休館日 (みどりの日)	休館日 (国民の休日)	休館日 (即位の日)	休館日 (国民の休日)	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)



**お知らせ** 今年の5月1日(水)は、天皇の即位をお祝いするため「国民の祝日」と決まりました。法令により祝日に挟まれる日が休日となることから、**4月28日(日)～5月6日(月)まで、Uセンターは休館となります。**

5	6	7	8	9	10	11
休館日 (こどもの日)	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> </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> <li>まちのおくすりやさん によるお薬教室 (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>いろいろなダンス</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>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>
12	13	14	15	16	17	18
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> </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>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>いろいろなダンス</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> </ul>
19	20	21	22	23	24	25
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> </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>そろばん教室</li> <li>書道教室 (5/3の振替分)</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>いろいろなダンス</li> <li>チェアヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>
26	27	28	29	30	31	
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室 (5/6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> <li>着付講座 (5/25の振替分)</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 (5/1の振替分)</li> <li>消費生活イベント</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>絵画講座 (事前申込)</li> <li>レッツシング</li> <li>U遊タイム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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> </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

<b>5月の自由参加の行事</b> ～ぜひご参加ください！！～			※予定は変更になる場合があります。
7日(火)14日(火)21日(火)28日(火)	10：00～11：30	うらちゃんカフェ（コミュニティキッチン）	
29日(水)	11：00～13：00	消費生活イベント（多目的ホール）	
30日(木)	11：00～12：00	レッツシング（多目的ホール）	
30日(木)	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。

## ～みんなで楽しめてみんなで助け合う そんなセンターをみんなで作っていきましょう～



桜もすっかり散り、新緑が目鮮やかに映る季節となりました。

センター長になって1年が経ち、毎日たくさんの皆さんにUセンターに来館していただき、「ありがとう。またね～」と笑顔で声をかけていただける事を本当にうれしく思います。皆さんの笑顔に出会えると、この施設が楽しい場所であり、明日もまた遊びに行こうと自然に思える居場所になっているのだな、そして、Uセンターは皆さんが元気で健康に生活するためのお役に立っているのだなと実感できます。そのことが私たち職員の仕事のやりがいであり、プライドになっています。

Uセンターには毎日およそ600人の方々が来館されます。現在は、下は60歳から一番お姉さんは96歳の方まで利用されています。その中には、ご自身の身の回りのことが少しずつ不自由になり、手助けの必要な方々も少なからずいらっしゃいますが、館内では普段からお互いに気にかけてあげ、声をかけあって、お手伝いしていただいている皆さんの姿をよくお見かけしています。そんな光景を目にすると、心からほっこりした気持ちになります。思いやりの気持ちを持って、「おたがいさま」の心遣いで周りの人を何気なく気遣う、そのような素晴らしい関係性があるからこそ、Uセンターは楽しいだけでなく、安心して利用できる施設になっているのだと感じています。



3月号のUセンターだよりでもご案内しましたが、Uセンターは認知症の方も楽しく利用いただいています。認知症は脳の機能障害により、記憶したり思い出したりすることが苦手になります。様々な場面で失敗することが増え、身の回りの事が出来なくなって、少しずつ生活が困難な状態になってきてしまいます。認知症のためにいろいろな失敗があるかもしれませんが、利用者の皆さん一人一人がまわりをほんの少し気にかけていただき、困っている時や様子が不穏な時には、「どうしたの?」と一声かけてくだされば、大きな失敗にならずに済むこともたくさんあります。

毎日たくさんの利用者の皆さんがいらっしゃるUセンターには、それだけ多くの「手助けが出来る人の力」があるということです。どうぞご自分が楽しむだけではなく、皆さんのまわりで困っている人に気が付いた時には、勇気をもって声をかけてみてください。そして、「困っている人がいるよ」と、私たち職員に知らせてください。



そのような「お互いに見守り合う」という皆さんの関係が広がっていけば、「Uセンターには見守ってくれる友達がたくさんいるから大丈夫」と、誰もが安心して過ごせる居場所になります。

Uセンターは、お身体に不自由が出てきても、認知症になっても、カラオケをしたい、盆踊りを楽しみたい、お友達と話したいなど、皆さんのやりたいことを叶えられる施設でありたいと考えています。そんなUセンターを皆さんと一緒に作っていきたいという思いで、私たちは運営しています。

くればやし もとき  
センター長 樽林 元樹

# 送迎バスの運転手さんご紹介

4月から送迎バスを運転していただいているお二人をご紹介します。



(つるた せいじ)  
1号車 鶴田 清二 さん

この度、送迎バス1号車の運転を担当させていただきますことになりました、鶴田清二と申します。

趣味は野球観戦と競馬です。20年以上少年野球のコーチをしておりまして、少年野球からプロ野球まで幅広く観戦しています。最近は小学生の孫と遊ぶことが一番の楽しみ♪です。

(えぐち よしひろ)  
2号車 江口 善博 さん

この度、送迎バス2号車の運転を担当させていただきますことになりました、江口善博と申します。

趣味はツーリングと海釣りです。釣りは主に房総沖で船釣りをしています。一番の大物は、大原で釣った4キロのヒラメです。



私達は、大好きな運転に関わる仕事に就くことができ、嬉しく思っております。安全第一を心掛けて頑張っておりますので、皆さんどうぞよろしくお願い致します。お気軽にお声を掛けてください。♪



## まちのくすり屋さんによる お薬教室

一般社団法人浦安市薬剤師会の薬剤師さん達による新しい教室が始まります。毎回テーマに沿った講義、測定やお薬に関する個別相談があります。

今回は貧血かどうかわかるヘモグロビンの測定があります。貧血になると動悸、息切れ、立ちくらみなどの症状が出る場合があります。

ご自宅にずっと眠っているお薬はありませんか。まちの薬剤師さんとじっくりお話しできる絶好の機会です。ぜひ、お申込みください。



日時： 5月9日(木) 13:30~15:00  
場所： 2階 講座室2  
内容： 「薬の正しい使い方」  
人数： 20名(先着順)  
申込： 4月22日(月)~定員になり次第終了  
持ち物： お薬手帳、筆記用具



～ 今後の予定 ～

7月11日(木) 高血圧のお話  
9月12日(木) コレステロールのお話  
11月14日(木) 不眠症のお話  
2月13日(木) サプリメントのお話





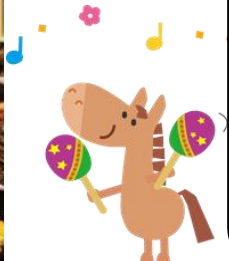
## Let's sing ♪ ～ドレミの広場～

令和元年初めてのレッツシングは、新緑の春にふさわしく明るく楽しい歌を選びました。そして、「今月のにしちゃん」コーナーは「茶摘み」です。

みなさんも、鈴やマラカスと一緒に演奏しながら大きな声で歌いませんか。たくさんの方々のご参加をお待ちしています。



日 時： 5月30日（木）  
11：00～12：00  
場 所： 2階 多目的ホール  
※自由参加です



- ・朝はどこから
- ・みどりのそよかぜ
- ・春の唄
- ・茶摘み
- ・浜千鳥
- ・東京ラブソディー
- ・浜辺の歌
- ・Uセンター  
イメージソング  
「浦安の空の下」

## 健康体操 自由参加教室

### ●新規教室「お昼の体操」

4月から、健康体操でおなじみの白岩真美先生の新規教室が、第1～第4火曜日に始まりました。ストレッチや軽い筋トレがあり、足腰が弱く立ったまま体操するのがつらい方でも、椅子に座りながらできる内容です。みなさんで笑いながら楽しく転ばない身体づくりができますよ。

予約は不要ですので、思い立った時にお手軽に始められます。

みなさんのご参加をお待ちしています。

日 時： 第1～4火曜日 12：00～13：00  
場 所： 2階 多目的ホール ※自由参加です。



## 健康体操イベント

### ●椅子に座って筋トレ・脳トレ

お手玉を使ったり、手遊びを交えながらの気軽にできるトレーニングです。

日 時： 5月31日（金）9：30～10：30  
場 所： 2階 多目的ホール  
定 員： 30名（先着順） ※定員になり次第終了  
募 集： 5月8日（水）～



### ●男の筋トレ・チューブエクササイズ

トレーニングチューブを使った楽々筋トレで、転ばない体づくりを体験してみませんか。女性の方も大歓迎です。

日 時： 5月31日（金）10：45～11：45  
場 所： 2階 多目的ホール  
定 員： 30名（先着順） ※定員になり次第終了  
募 集： 5月8日（水）～

