

ふれあい

西北・岩屋ふれあいセンターだより 令和5年1月 第197号

〒852-8051 長崎市西北町13番13号 Tel.843-7109

運営委員会発行

みずのとう

癸卯の年を迎えるにあたって

新年明けましておめでとうございます。皆様には、健やかな新しい年を迎えられ、心よりお喜び申し上げます。

当ふれあいセンターは平成15年4月開設し、今年で21年目になります。

平素から、学習グループの皆様や地域の皆様方には多種多様の事業計画にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

いつまでも健康で生き生きとした生活を維持するためには、楽しいことに挑戦することだと思います。「自分の健康は自分で守る」という姿勢で行動したらどうでしょうか。

(1) 健康寿命の秘訣は？

- ① ストレスをためない生活をする。(趣味や楽しいことをする)
- ② 手軽なウォーキングをする。(自分に合った運動をする)
- ③ 無理をしないで自己管理ができる。(安心安全な食生活をする)
- ④ すこやか運動教室を利用する。(当ふれあいセンターや公民館を利用する)

(2) 困っている事の相談は該当地域の包括支援センターへ相談する。

(3) 当ふれあいセンターの事業目的は次の通りです。

- ① 地域社会の集会(西北校区自治連合会)や憩いの場として、地域社会に根ざした事業として利用する。
- ② 福祉サービス情報の提供や地域の福祉活動を広げる場として利用する。
- ③ 学習グループ活動や温かい人間関係の形成の場として利用する。
- ④ 講座の開設や講演会・音楽鑑賞(アウトリーチコンサート)などを開催し、学習創造活動の生活文化を高める場として利用する。
- ⑤ 地域における単一自治会・社会教育関係団体・福祉関係団体との連絡を密に、地域連帯感を高める人材育成の場として利用する。

毎年実施している当ふれあいセンターまつりについて、運営委員会三役と各学習グループ代表者及び自治連合会が検討し、3年ぶり第18回ふれあいセンターまつりを実施することが出来ました。

まだ、コロナ感染症が終息していない中、施設を利用する際にはマスクを着用しソーシャル・ディスタンスを考えて利用してください。

本年も、当ふれあいセンターに温かいご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。皆様のご健康とご活躍を心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

運営委員会 会長 宍戸 直嗣

* 1月の行事予定 *

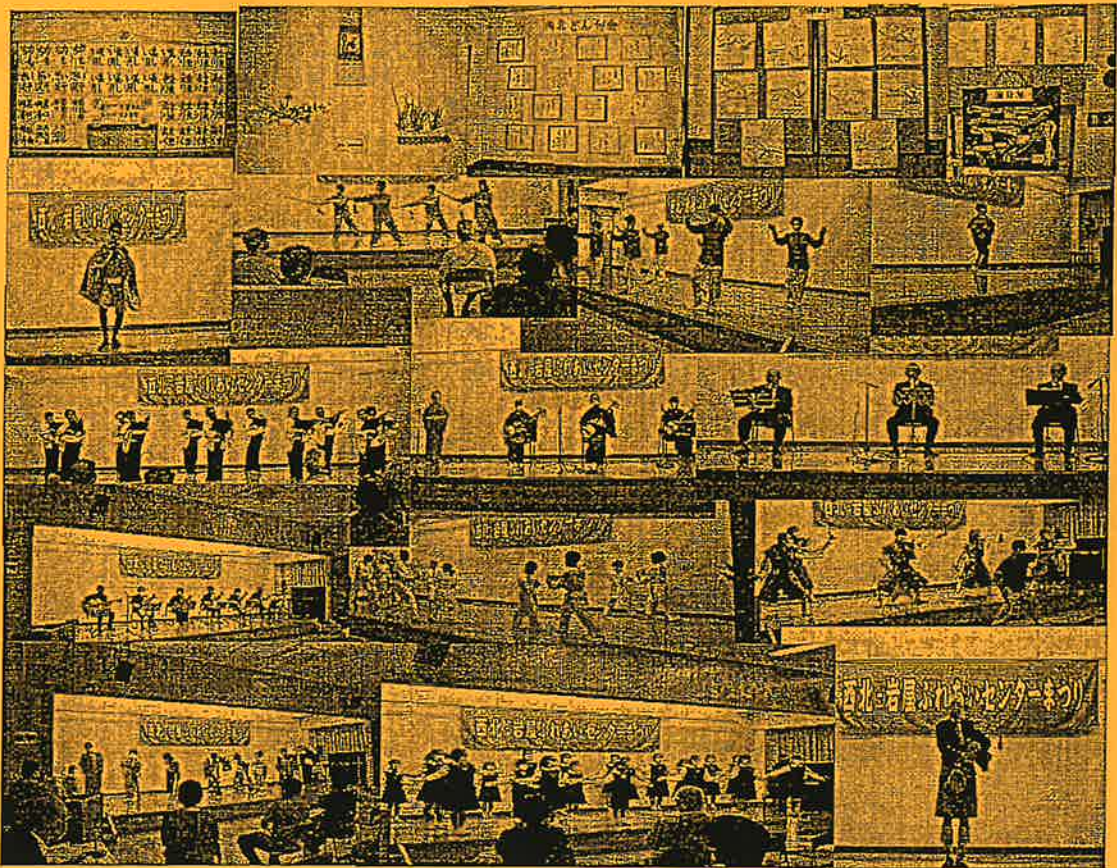
4日(水) すこやか運動教室 14:30~16:00

17日(火) お遊び教室 10:00~11:30

18日(水) すこやか運動教室 14:30~16:00

第18回 西北・岩屋ふれあいセンターまつり

令和4年11月27日(日)開催



医療法人 順成堂 (旧 宮田医院)

古川宮田 整形外科内科クリニック

整形外科・スポーツ整形

内科・リハビリテーション科

長崎市中園町 22-10 (赤迫電停そば)

Tel 095-846-0022

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	休	○	休

上の句

*下の句は何番でしょうか

下の句

⑱ 春の夜の 夢ばかりなる 手枕に

① 恋しかるべき 夜半の月かな

三条院

⑳ 心にも あらでうき世に ながらへば

② 竜田の川の 錦なりけり

能因法師

㉑ あらし吹く 三室の山のもみぢ葉は

③ かひなく立たむ 名こそ惜しけれ

周防内侍

㉒ さびしさに 宿を立ち出でて ながむれば

④ いづこも同じ 秋の夕暮

良暹法師

㉓ 夕されば 門田の稲葉 おとづれて

⑤ かけじや袖の ぬれもこそすれ

祐子内親王家紀伊

㉔ 音に聞く たかしの浜の あだ波は

⑥ 葦のまろやに 秋風ぞ吹く

大納言経信

(答) ⑱-③ ⑳-① ㉑-② ㉒-④ ㉓-⑥ ㉔-⑤

介護老人保健施設にしきの里は、お一人お一人の身体の状態と、利用者のご家族の要望に沿ったケアプランをもとに、在宅生活の支援と在宅復帰のためのお手伝いを通して、地域に根ざした施設を目指しています。

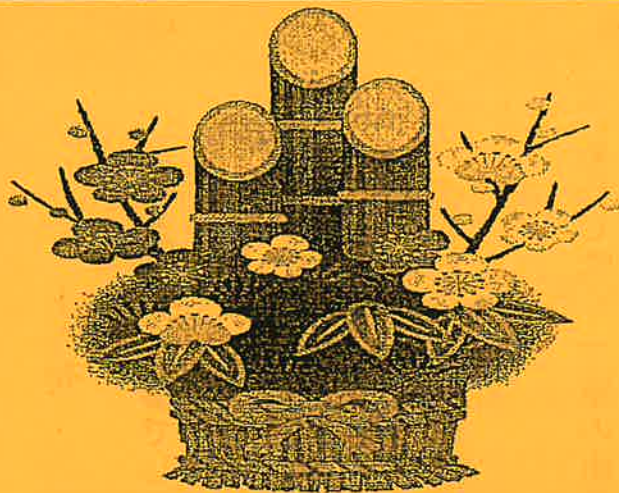
介護老人保健施設 にしきの里 (認知症専門棟あり)

TEL 845-2133

長崎市委託事業 すこやか運動教室実施中 (65歳以上であればどなたでも参加できます)

西北・岩屋ふれあいセンター第1研修室

第1・3水曜日 14:30~16:00



西暦 2023 年

謹んで新年の
お慶びを申し上げます

四字 熟 語

^{さん}山 ^し紫 ^{すい}水

*山や川など自然の景色がとても美しいこと。

^{きょう}驚 ^{どう}動 ^ち地

*世間を非常に驚かせること。

^た多 ^{しゅ}種 ^た多

*種類が多く、さまざまであること。

^{なん}難 ^{こう}攻 ^{らく}落

*攻撃するのが難しい、簡単に攻め落とせないこと。

^{せん}戦 ^{そっ}即 ^{けつ}決

*一気に勝負の決着をつけること。

答 ^{さんしすいめい}山紫水明 ^{きょうてんどうち}驚天動地 ^{たしゅたよう}多種多様 ^{なんこうらく}難攻不落 ^{そくせんそっけつ}速戦即決

中川外科医院

院長 中川元治

長崎市岩屋町 20-25

駐車場有

TEL. 長崎 (095) **856-3320**