

# 宮崎市 住吉老人いきいの家だより

令和8年2月1日

I. 12・1月に次のような行事をおこないました。

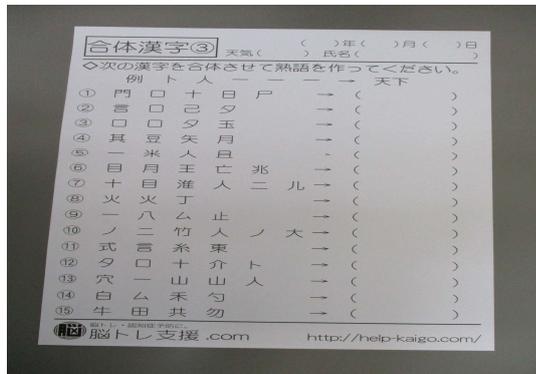
## ◆健康講座（意外と知らないこと）

12/12（金）南部老人福祉センター 飽田看護師による健康講座を開催しました。

「意外と知らないこと」に目を向けて、塩分・糖分の取りすぎについて、チェックシートをもとに、ひとりひとり日ごろの食生活を振り返りました。また、いろいろな食材・加工品・食事メニューに、いったいどれだけの塩分・糖分が含まれているのかを学習しました。



## ◆その他の行事



12/1（月）～ 12/6（土）  
「クイズ週間」



12/24（水）  
「スローエアロビック」



12/26（金）  
「年末大そうじ」



1/14（水）  
「歩き続けられる為に背筋を鍛えよう」

## Ⅱ 2・3月に次のような行事をおこなう予定です。

*2月2日・16日(月)	「いきいき健幸運動教室/月曜クラス」
*2月6日・20日(金)	「いきいき健幸運動教室/金曜クラス」
*2月24日(火)	「看護師による健康相談」
*2月26日(木)	「パンフラワー講座①/全3回」
*3月2日・16(月)	「いきいき健幸運動教室/月曜クラス」
*3月6日・13日(金)	「いきいき健幸運動教室/金曜クラス」
*3月5日・19日(木)	「パンフラワー講座②・③」
*3月12日(木)	「リラックス・ヨガ③」
*3月24日(火)	「看護師による健康相談」

### ◆ 主なクラブ活動・行事

曜日	クラブ活動・行事
月曜日	体操・真向法体操
火曜日	体操・グラウンドゴルフ・加竹
水曜日	体操
木曜日	体操・グラウンドゴルフ・加竹
金曜日	体操
土曜日	体操・グラウンドゴルフ・加竹(第2・4)

住吉老人いこいの家は、緑に囲まれ時折、小鳥のさえずりも聞こえる環境に恵まれた施設です。マッサージ機や高圧電位治療器のほか、毎日行っている体操も人気があります。このほか、隣接する広場でグラウンドゴルフが行われています。

### 施設利用についてのご案内

#### (利用のご案内)

- ・開館時間 午前9時から午後5時まで
- ・休館日 日曜日・祝日(敬老の日を除く)  
年未年始(12月29日から1月3日)
- ・利用資格 宮崎市在住の60歳以上の方、及びその介助者
- ・利用料金 無料

#### (利用のしかた)

- ・個人で利用される方は、事務室へお申し出ください。「使用許可証」を交付します。
- ・団体でのご利用は、事前にお申し込みが必要です。

### 《館長から一言!》

まだまだ寒い日が続きますが、梅の花の蕾の膨らみを見ると春が近づいていることを感じるこの頃です。ところで館の運営法人が4月より宮崎市社会福祉事業団からシダックス新東ヒューマンサービスに変更となります。利用者の方が笑顔で元気に過ごして頂くようスタッフ一同これからも頑張っていくしますのでよろしくお願い致します。

### ご案内図

