

# 大塚だより

第40号

## 高齢者クラブ紹介

感染対策を意識して、  
外出を楽しんでみませんか？  
ぜひ、高齢者クラブの活動を  
のぞいてみてください。

### 01. 大塚クラブ

かるた会館 2階

- 囲碁、将棋 第1.3 月曜午後
- カラオケ 第2.4 月曜午後
- 輪投げ 第2.4 木曜午後



### 02. 目白台クラブ

目白台交流館 和室A

- カラオケ 月3回 土曜
- 新舞踊 月2回 日曜
- 輪投げ ● ペタンク ● 手芸

### 03. 福寿会

教育の森公園

- ラジオ体操 毎朝6時半



文京福祉センター江戸川橋、大塚地域活動センター

- 輪投げ 第1.3 月曜午後
- ペタンク 第2.4 水曜午後
- カラオケ 第1.3 水曜午後

### 04. 大塚寿会

大塚北会館

- 書道 第3 木曜
- 気功 第4 月曜
- 輪投げ 月1回



### 05. 若葉会

文京福祉センター江戸川橋、  
大塚地域活動センター、新大塚公園

- ゲートボール 月～木曜 午前
- 舞踊 月3回 金曜 ● 輪投げ 月1回
- カラオケ 月2回
- 手話ソング 毎週土曜日
- パッチワーク 月末 木曜日



### 06. 若竹会

文京福祉センター江戸川橋

- 体操 月2回
- 輪投げ 月2回



### 07. 小日水長寿会

文京福祉センター江戸川橋

- カラオケ 月1回



### 08. 関口友和会

文京福祉センター江戸川橋

- 三味線と尺八に合わせて民謡の会 月2回 日曜
- カラオケ 月2回 日曜
- 手芸 不定期

### 09. らくらく会

文京シビックセンター 4階、  
文京福祉センター江戸川橋

- 手芸教室 第2火曜日
- カラオケ ● 映画鑑賞
- 落語鑑賞 ● バス旅行など

### 10. 栄心クラブ

目白台交流館

- 先生指導のコーラス 月2回 日曜
- 書道 第2火曜
- 先生指導の体操教室 第3月曜



### 11. 関口音羽会

文京福祉センター江戸川橋

- カラオケ 第2.4土曜
- 輪投げ 月1回



(文京区高齢者クラブ連合会 機関誌 文高連広報 第48号より)

参加希望の方はご連絡ください

文京区高齢者クラブ連合会活動室

Tel 03(5803)1114 (文京区春日1-16-21 文京シビックセンター4階)

## ！感染症対策

### 手洗い



10秒目安  
 歌いながら洗ってみましょう  
 もーもたろさん桃太郎さん♪  
 お腰につけたキビ団子  
 ひとつ私にくださいな

せっけん・ハンドソープで**10秒**もみ洗い後 流水で15秒すすぐ。指先・親指の付け根や手首は洗い忘れの多い箇所です。またくしゃみ、咳をした後はこまめに洗いましょう。

### うがい



帰宅後、手洗いと一緒にいきましょう。うがい前と後に口をゆすぐと効果的です。

### 換気



室内を十分温めて(20度以上)、湿度は40%以上を保ち、窓は小さめに開けて、こまめに行いましょう。

## あが町の美術館

高齢者クラブ  
 栄心クラブ・  
 目白台クラブ共催  
 作品展会より



### 活動報告

9/16 (土) 9/17 (日) 上辻町会 お祭り参加

10/26 (木) 11/16 (木) ぶんにこ

11/18 (土) 認知症介護者教室「臨床美術体験」

認知症サポーター養成講座 10月～12月 6件ほど実施

### 今後の予定

1/22 (月) 目白台図書館 認知症サポーター養成講座

1/25 (木) ぶんにこ

2/21 (水) あんしんネット連絡会

※状況により中止になる場合があります



### 脳トレ川柳

8月6日に行われた認知症家族交流会(落語)にて一句読んでいただきました。

ひとときの涼を求めて

落語会

笑いで脳の活性化

暑い中

熱中症に気を付けかけつけ一杯

猛暑でも

落語で笑いさわやかに

### 編集後記

焼きりんごがおいしい季節になりました。冬にしか食べられない果物を探すのが楽しみです。りんごを輪切り(薄切り)にすると食感が変わり、より手軽にいただけます。ぜひお試しを。(い)

▶発行元

高齢者あんしん相談センター大塚  
 〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1  
 TEL 03(3941)9678

高齢者あんしん相談センター大塚分室  
 〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号  
 TEL 03(6304)1093