

# ほくぶ そうごうふくし かいかん 北部総合福祉会館だより

## れいわ ねん がつごう 令和4年7月号

じゆこうりょう  
受講料は  
わりよう  
無料だよ!!

だいにんきこうざ  
大人気講座

### がつこうざ ぼしゅう 8月講座の募集

#### 1 さとう式リンパケア講座 (定員20人)

にち じ がつ にち きん こご じ ぶん じ  
日 時 : 8月19日(金) 午後1時30分~3時  
たい しょう しな いざいじゆう さいい じゆう ひと  
対 象 : 市内在住の60歳以上の人



ちやくよう  
マスクを着用した  
まま受講してください



### もうしこみほうほう もうしこみ き かん 申込方法・申込期間はこちらです!!

もうしこみほうほう  
申込方法: 1 窓口にて直接申し込みまたは往復ハガキで申し込み  
※窓口での直接申し込みの場合は、63円返信用ハガキ1枚をご持参ください。  
※往復ハガキでの申し込みの場合は、講座名、住所、氏名(ふりがな)、  
電話番号、生年月日(和暦)、年齢を記入の上、北部総合福祉会館まで  
お申し込みください。(連名での申込不可)

もうしこみ き かん  
申込期間: 1 7月1日(金)~7月21日(木)必着 (申込多数の場合は抽選)

## たなばたかざ 七夕飾り

なつ よぞら ねが とど  
~夏の夜空に願いを届けよう~

7月7日は七夕ですね。北部総合福祉会館では、  
6月27日(月)~7月8日(金)の期間、七夕の笹を飾ります。

みなさんの“ねがいごと”を短冊に書いて飾ってみませんか?

1階窓口前に短冊をご用意させていただきます。是非ご記入ください。

みなさんの“ねがいごと”が叶いますように

## たい かいへいおせんぼつてん 「第24回平和千羽鶴展」

みなさんが心を込めて折ってくださった折鶴が立派な千羽鶴になりました。たくさんのご協力ありがとうございました。完成した全ての千羽鶴は北部総合福祉会館・南部リージョンセンター・コミュニティセンターで展示され、その後、広島・長崎へと献納されます。ほくぶ そうごうふくし かいかん がつ にち きん にち もく てんじ  
北部総合福祉会館では7月15日(金)から28日(木)まで展示いたします。ご来館の際は、ぜひご覧ください。



## どようし ひ 土用丑の日

ことし どようし ひ がつ にち がつ か あつ きび しき むかし せい  
今年の土用丑の日は7月23日と8月4日です。暑さが厳しいこの時期、昔から『精のつくもの』を食べる習慣があります。うなぎにはビタミンAやビタミンB群などの栄養が豊富に含まれており、栄養価が高いうなぎを食べることは夏バテ対策になるといわれています。うなぎ以外にも『う』のつく食べ物がいいと言われており、「うどん」「うり」「梅干し」いずれも食欲がなくても食べやすい食材です。また食べ物以外にも、桃の葉や薬草を入れた『丑湯』に入ると疲労回復に効果的とされています。これから暑さが本格化してきます。様々な工夫をして夏を元気に乗り切りましょう!!



## みんなのぬりえコーナー

※ぬりえにはリラックス効果やストレス発散効果があります!



### お風呂について

利用日: 月・水・金(祝日を除く)  
時間: 正午~午後3時  
※入浴は短時間(20分程度)でお願いします。  
※密集、密接を避けるため人数制限しています。

### 会館からのお願い

①来館前の検温 ②マスク着用 ③来館者記録用紙の記入  
④アルコール消毒 ⑤貸部屋利用人数の厳守 ⑥換気  
※新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください。