

晴嵐かなざわ

第95号

平成28年11月 発行

発行者 老人福祉センター横浜市晴嵐かなざわ



第3回

いきいき映画祭

11月16日(水) 13:30~ 4階 大広間にて

“折り梅” (上映時間: 111分)



[文部科学省 特別選定 厚生労働省 推薦] 「ユキエ」の松井久子 監督作品]

内容: それは、ある日突然、平和な家庭にふりかかった……。
名古屋郊外のベッドタウン。サラリーマンの夫とパート勤めの妻、中学生と小学生の子ども二人の4人家族に、夫の母が同居することになった。
ところが、同居して間もなく、義母が変調をきたし始めるのだ……。

『折り梅』は、義母が認知症になったことで、崩壊しかけた家庭が、さまざまな葛藤を経て、見事に再生した実話を通して人間の無限の可能性を描いた感動作!

出演: 原田美枝子・吉行和子・トミーズ雅・加藤登紀子 ほか

※「よこはま健康スタンプラリー」対象事業です。

市内在住 60歳以上の方。個人利用証を3階受付に提示し、バッジをつけてください。(免許証・健康保険証・濱ともカードなどの提示でも大丈夫です。)

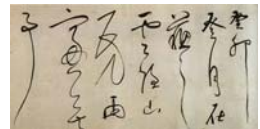
シニアクラブ連合会趣味の作品展が行われます (3階受付前・壁面)

前期: 11月4日(金)午後~8日(火)午前

後期: 11月11日(金)午後~15日(火)午前

会員の皆さまによる手工芸・絵画・書道・写真・

俳句等を展示しますので、是非ご覧ください。



歌を唄って健康に♪



高齢者にとって、歌を唄うことは声を出す刺激に加え、音楽の楽しさが脳を活性化して、さまざまな健康効果があると言われています。

例えば、腹式呼吸の効能として、①ダイエット効果 ②ストレス軽減 ③消化機能や冷え性、高血圧の改善 ④記憶力の向上、認知症の防止のほか歌いながら顔全体を動かすことで“小顔効果(!?)”もあるとか。

※晴嵐かなざわでは、毎日、4階大広間でカラオケをご利用になれます。

(9:00~演芸券の配付、9:30 順番の抽選、演芸時間 9:45~15:30) どうぞお越しください。

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 地域合同清掃 ③歌って 笑って	2 ③エアロビ	 3	4 ③ペン習字	5
6 個人卓球	7 ③健康ヨガ	8 健康相談 ③絵手紙 ③水彩画	9 ③ウクレレ ③健康体操	10 ③徒然草	11	12
13 個人卓球	14 ③歴史 ③フラワー ③健康ヨガ	15 ③歌って 笑って	16 映画祭 ③エアロビ	17 いきいき 健康チェック	18 ③ペン習字	19
20 個人卓球	21	22 健康相談 大広間座談会 ③絵手紙 ③水彩画	 23 ③ウクレレ ③健康体操	24 ③徒然草	25	26 休館日
27 個人卓球	28 ③歴史 ③健康ヨガ	29	30		 ③は趣味の教室	

★健康相談

森医師による血圧測定と健康相談
3階事務会議室 14:00~14:30

★いきいき健康チェック

血圧測定、介護予防に関する相談等
3階受付前 12:00~13:00

★大広間健康生活座談会

「健康講話」 講師：医師 森泰則
大広間 13:00~14:00

健康ｽﾀｯﾌﾟﾘ-
対象事業です



ほら、
よこはまは
あったかい



健康と福祉の増進、いきがづくりに貢献する

老人福祉センター 横浜市晴嵐かなざわ

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀一丁目21番5号

(いきいきセンター金沢内)

電話 045-782-2908 FAX 045-782-2909

