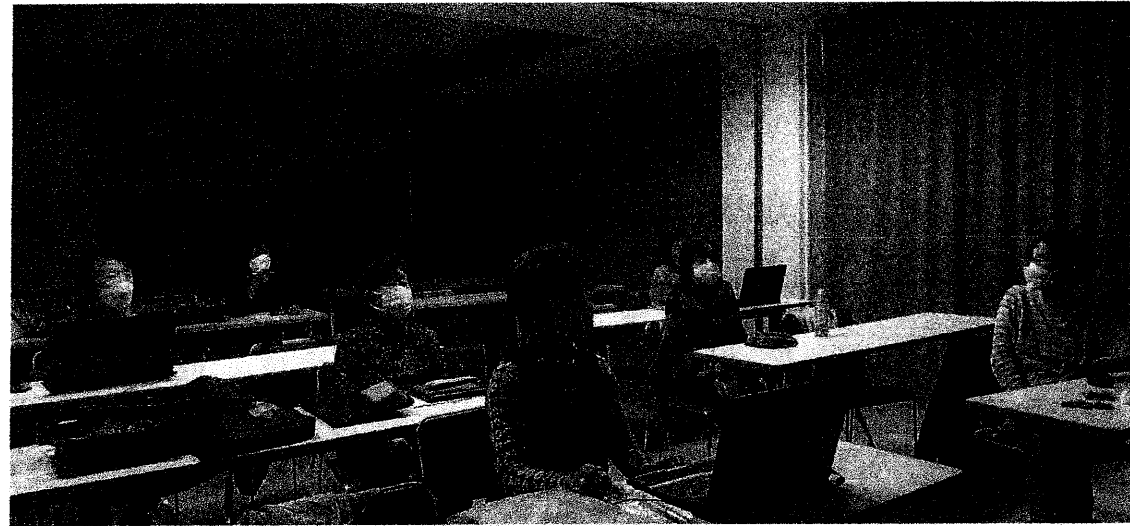


生きがい活動支援室だより

http://chuosenior.ec-net.jp/ 中央区佃 1-11-1 シニアセンター内 ☎ 3531-7813

2023
6月号
VOL.181



わたしの生きがい（サークル紹介）
「スーパーパーシヨット」

【サークルの設立】

「スーパーパーシヨット」は二〇〇七年にパソコン教室の延長で本間先生や指導者の近江先生の下で写真とパソコンを使って動画を制作したのが始まりです。

指導者勇退後、会員同士知識を出し合い深め合いながらサークルとして活動しています。現在会員は八名で月に三回シニアセンターに集まりプロジェクトで映して全員で意見を出し合い制作に取り組んで居ります。

【今までの作品】

「花畑」「水族館」「富士山」など多くの完成作品があります。

いつもカメラを持ち散策しながらフオトスポットを見逃さずシャッターをきります。撮った写真はモニターで確認できます。

いらぬものは消去し必要なものは保存します。

毎日パソコンやカメラに触れ、認知



シャッターチャンス逃がさず！

代表者
遠藤 洋子

症予防も完璧です。春夏秋冬それぞれ見どころ写しどころは、いっぱいです。
次は何処へ何を写しに行こうかと胸が膨らみます。
作品が出来上がるまで、あれこれと試行錯誤しながら楽しく作品作りをしています。
写真や動画に文字や音楽を入れ加工し独自のアルバムや動画に仕上げまるでテレビのドキュメンタリーを作っているようで楽しいです。
毎年、中央区主催の文化祭に作品をパネルにして出品しています。
又、シニアセンター入口にも掲示させて戴いています。
会員同士、日々親睦を深めながら過ごしています。
皆さん、私達と一緒に楽しみませんか？

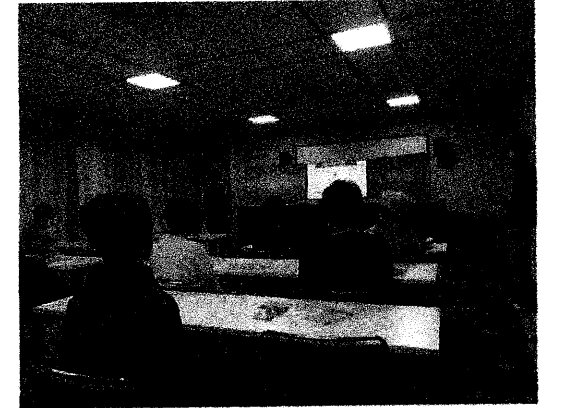
5月の生きがいひろば・京橋ひろば
～高齢者の交通安全～
危険予測シミュレーターで安全確認の重要性を確認しよう！

月島警察署、築地警察署、日本交通安全普及協会のご協力で、大型のシミュレーターの前で皆さんに隠れた危険を体感していただきました。

【生きがいひろば】 5月10日(水)



【京橋ひろば】 5月12日(水)



今月のひろばのご案内

《生きがいひろば》 6月14日(水) 10:00～11:00

「自筆証書遺言書保管制度」

シニアセンター 1階セミナー室

講師：東京法務局民事行政部

《京橋ひろば》 6月28日(水) 10:00～11:00

いきいき桜川 3階ホール

(生きがいひろばと同じ内容です。)

6月の中央区イベント情報

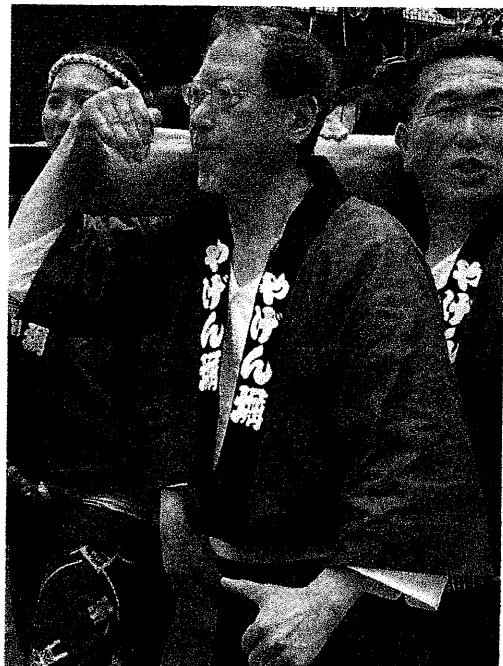
波除稻荷神社 つきじ獅子祭

開催日程：6月9日（金）～11日（日）

つきじ獅子祭は、萬治2年（1659年）ご創建の折、龍・虎・獅子の巨大な頭を担いで渡御したのが始まりです。今年は、千貫宮神輿、厄除天井大獅子（雄獅子）、弁財天お齒黒獅子（雌獅子）の内、どれが登場するのか、一度ご覧になってみてはいかがでしょうか？

5月の中央区イベント情報

神田祭が4年ぶりに戻ってきた！！



<現地ルポ>

高齢者クラブの皆様も、さぞかしご準備にご尽力されたことでしょう！

東日本橋二丁目町会にて、生きがい活動リーダーも参加いたしました。

コロナ禍を打ち破る大勢のかけ声、ゆれる神輿、そして溢れる笑顔と笑顔、それらが大きなうねりとなり、町内中に響き渡りました。

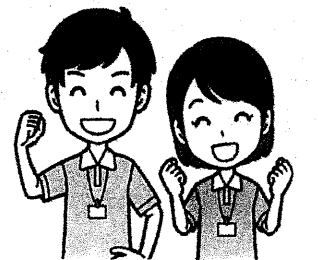
出前健康講座

利用日時 平日 午前9時～午後5時の1時間程度

会場 各グループの活動の場に出向きます！

対象 区民のグループ（おおむね10人以上）
町会・自治会、高齢者クラブや地域の自主グループなど

内容 健康に関する講習など
（ご希望の内容により、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などが伺います）



費用 無料

申し込み方法 1カ月前までに、保健所・保健センターに申し込む。

内容の例

- 子どもコース**
- 子どもの成長と発達
 - 子どもの事故防止
 - 子どもの食事と生活習慣
 - 子どもの虫歯予防 など
- 成人コース**
- 生活習慣病予防（食生活・料理）
 - 女性の健康
 - たばこと健康
 - 歯周病&口臭の予防 など
- シニアコース**
- 熱中症の予防と対策
 - インフルエンザ予防
 - 元気で長生き食生活のこつ
 - しっかりゴックン歯と口の健康講座 など

問い合わせ（申込）先

中央区保健所健康推進課予防係
☎(3541)5930

日本橋保健センター
☎(3661)3515

月島保健センター
☎(5560)0765