令和8年 12月号 寿楽荘たより

ホームページはこちらからご覧ください↓

さいたま市老人福祉センター寿楽荘　（シニアふれあいセンター寿楽荘）
〒338-0825 さいたま市桜区下大久保 727-1　電話/FAX 048-854-2800
指定管理者：さいたま市社会福祉事業団　https://www.saicity-j.or.jp/
『あなたの笑顔みんなの幸せ』

季節湯を行います



日時:12月20日(日)10:00～16:00
12月は『ゆず湯』です。
ゆずの優しい香りで心身をリラックスさせませんか？

おめざ体操

毎日9:40～と15:00頃
広間にてかんたんな体操を行っています。
今月の曲は「おさななじみ」です。

12月から卓球台を開放します

毎月第4日曜日、集会室2で9:30～12:00まで開放します。(状況により中止の場合あり) ※ご利用の際は室内シューズ、ラケット、ボールをご持参ください。(貸出しはありません) ご利用される方は当日に受付までお声がけください。



頭の体操

12月1日(火)～3日(木)
受付で脳トレの問題用紙を配付します。解答は2日(水)より5日間、館内に掲示します。

ゲームの日(eスポーツ)

12日(土) 午前9:30～9:50
午後14:00～14:40頃
脳の活性化や認知予防の効果が期待されると言われるテレビゲームです。午前はボッチャ、午後はボウリングを予定しています。

やさしい筋トレ体操

12月19日(土)13:30～14:30
健康に関する講話と、それに関連した筋トレ体操を行っています。
定員20名(先着順)です。
11/29日(日)～12/16日(水)、受付にて申し込みを受け付けます。

介護予防運動

12月16日(水)9:25～9:55
広間にて、在宅支援センター職員による簡単な運動や頭の体操、ラジオ体操などを行っています。

健康相談

医師による個別の健康相談です。
病院に行くほどではないけれど、気になる健康の事など相談できます。
※日程は、館内掲示をご覧ください。

ヨガ教室の開催(1月～2月)に伴い、参加者を募集します。
詳しくは12月の市報をご覧ください。

利用者懇談会が行われます。
日時:12月17日(木) 14:00～15:00
場所:自治会館第2集会室
皆様のご意見をお聞かせください。

12月の予定

〇開館時間　午前９時～午後５時　　〇食堂利用時間　午後１１時～午後２時
〇浴室利用時間　午前１０時～午後４時　　〇休館日　月曜　祝日　年末年始
〇スカイウェル利用時間　午前９時～午後５時

日	月	火	水	木	金	土
★8日(火)、9日(水)、10日(木)は人間総合科学大学の看護学生が寿楽荘で実習をします。よろしくお願いいたします。		1 頭の体操	2 頭の体操 解答掲示	3	4	5
6	7 休館日	8★	9★	10★	11	12 ゲームの日 9:30～ 9:50 14:00～14:40
13	14 休館日	15	16 介護予防運動 9:25～9:55	17 利用者懇談会 14:00～15:00	18	19 筋トレ体操 13:30～14:30
20 ゆず湯	21 休館日	22	23	24	25	26
27 卓球の日 9:30～12:00	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日	年始は1月5日(火)から開館します。よいお年をお迎えください。	

施設のご利用について

〇入館方法
受付にて、さいたま市発行のシルバーカードまたはマイナンバーカードなどの身分証明書をご提示ください。シルバーカードの裏面に緊急連絡先などの記入があるか、今一度ご確認ください。
〇初めてご利用される方、見学ご希望の方へ
ご案内させていただきますので、受付までお気軽にお声掛けください。
※寿楽荘では、皆様と職員の健康を守るため、感染症への感染予防の観点から、職員のマスク着用を継続しております。

寿楽荘のマスコットキャラクターができました

ぼくは、寿楽荘の恐竜キャラクターの『じゅらっ君』です。首元のさくら草がチャームポイントだよ。
寿楽荘で待ってるね。よろしくね！

【名前の由来】
・寿楽⇒ジュラック⇒ジュラシック⇒恐竜
【キャラクター設定】
・誰にでも愛される温和な恐竜の男の子

