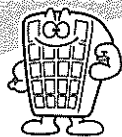


一人一人の心を  
みんなの為に!



# あばいん

10月号  
No.339

「あばいん」とは、仙台弁で「行きましょう」という意味です。

仙台市介護予防月間 めざそう!アクティブシニア のばそう!健康寿命

## 元気カアツプコエスティバル

仙台市は11月を「介護予防月間」として、健康づくりのためのさまざまなイベントを開催します。

日時 11月7日(日) 10:00~15:00 会場 シルバーセンター **入場無料**

**1** 管理栄養士による講演  
「食べて元気にフレイル予防  
~しっかり食べて、  
しっかり動こう!~」

講師/むらた日帰り外科手術クリニック  
在宅訪問管理栄養士  
塩野崎 淳子 氏



▶ 1階 交流ホール/ 10:30~11:30  
▶ 定員 100名

**2** 歯科医師による講演  
「今日からはじめるお口の健康  
~オーラルフレイルを  
予防しましょう!~」

講師/八木山歯科 院長  
駒井 伸也 氏



▶ 1階 交流ホール/ 13:30~14:30  
▶ 定員 100名

**3** 膝痛・腰痛予防!健康いきいき運動教室

▶ 3階/ 10:30~11:30  
▶ 定員 60歳以上の方15名

**4** 理学療法士によるフレイル予防講座

▶ 3階/ 13:30~14:30  
▶ 定員 15名

**5** 健康マージャン入門講座

▶ 6階/ 10:30~11:30  
▶ 定員 マージャン未経験の方20名

事前申し込みが必要です。(先着順受付)

【お申し込み方法】

■~■10月6日(水) 午前10:00から受付  
電話、FAXまたはEメールで【①希望する講座名 ②氏名(ふりがな) ③郵便番号・住所 ④電話番号 ※■は⑤年齢も】を連絡または記入してお申し込みください。

【お問い合わせ・お申し込み先】

シルバーセンター交流啓発係  
TEL 215-3170 FAX 215-4140  
Eメール kouryu@sendai-hw.or.jp

自由参加のイベントは直接会場へ!

上記の他にも、健康相談、歯・口の健康相談、薬と健康についての相談、栄養相談、もの忘れ相談、各種測定、運動機能チェック等には申込不要で参加できます。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のため、人数制限を行う場合があります。

※ご来場の際は、マスク着用や手指消毒、体温測定、体調確認書の記入等にご協力ください。

### 参加者募集



お申し込みは先着順で受け付けします。

- 対象/仙台市内にお住まいか、お勤めの方
- お申し込み方法/10月6日(水)9:00から/電話・FAXまたはEメールで【①講座名 ②氏名・ふりがな ③電話番号】を連絡または記入してお申し込み下さい。
- お問い合わせ・お申し込み先/シルバーセンター介護研修室(5階)  
TEL 215-3711 FAX 215-3718 Eメール senkaigo@nifty.com

### 1 ターミナルケアを学ぶ

11月4日(木) 13:30~15:30

看取りについての理解を深め、その支援などを学ぶ講座です。

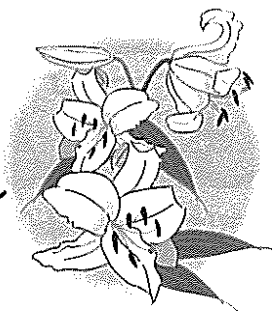
#### 「人生の最終段階における医療」

講師/医療法人ならの杜 たんぼほクリニック 院長 松原 信行 氏

#### 「大切な人を看取るとき」～本人・家族の支援～

講師/医療法人ならの杜 たんぼほクリニック 看護師長 山本 佳世子 氏

【会場】シルバーセンター第1研修室(7階) 【定員】50名(先着順) 【費用】無料



### 2 土曜介護講座

11月20日(土) 13:30~15:30

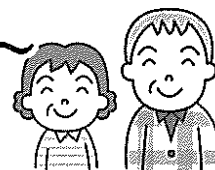
平日の受講が難しい方のための、介護の基本的な知識・技術を学ぶ講座です。

#### 「介護・福祉サービス利用のコツ」

～介護が必要になっても住みなれた地域で自分らしく～

講師/一般社団法人 宮城県社会福祉士会 常任理事(南中山地域包括支援センター 所長)  
社会福祉士・主任介護支援専門員 西澤 英之 氏

【会場】シルバーセンター第2研修室(6階) 【定員】30名(先着順) 【費用】無料



### 3 知って役立つ福祉用具講座

11月22日(月) 10:30~11:30

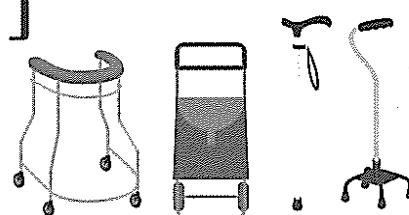
体験を通じて福祉用具の特性や活用法などを学びます。

#### 「歩行支援機器の機能や使い方を学ぼう！」

～杖・シルバーカー・歩行車など～

講師/介護研修室職員

【会場】シルバーセンター福祉用具展示室(2階) 【定員】15名(先着順) 【費用】無料

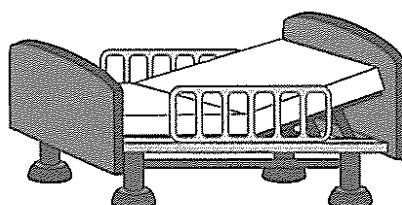


※会場や時間、定員等は都合により変更となる場合がございます。

### 福祉用具 展示室

シルバーセンター(2階)には、常時約500点の福祉用具を展示しています。見て、触って、体験してください。

※入室時に手指消毒  
及びマスク着用等  
をお願いいたします。



\*団体見学の場合は、事前にお申し込みください。

- ◆場 所/シルバーセンター2階
- ◆開室時間/午前9時~午後5時
- ◆閉室日/10月19日(火)・20日(水)

# 1階 交流ホール 10月のイベントスケジュール

★304名定員のホールです

現在、定員の半数（152名）以下でのご利用を要請しております。

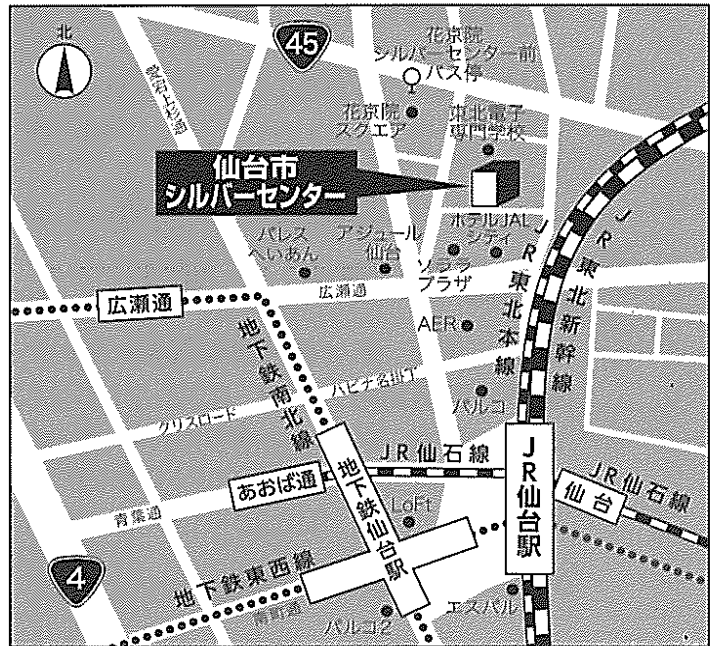
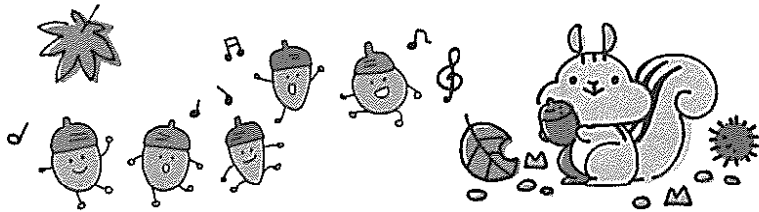
令和3年9月16日現在

日	曜	催し物名	問い合わせ先	開催時間	入場方法
6	水	ヴォイス・サンリヴァ / 2021	022-725-4088 (スタジオヴォイス仙台)	16:30~	入場無料
8	金	お笑いライブ IGINARI LIVE Vol.248	022-395-6566 (ティーライズ)	19:00~20:45	前売 800円 当日 1,000円
12	火	虹の丘ギターアンサンブル ファミリーコンサート	022-373-3181 (佐々木)	14:00~16:00	入場無料
21	木	「介護の日」記念講演会 ベットと暮らせる老人ホームから	022-215-3711 (仙台市シルバーセンター介護研修室)	13:30~15:00	入場無料 (要事前申込)
22	金	宮城県年金協会仙台北支部 福祉講座 千葉雅俊氏の『笑いの万能薬 シルバー川柳』	090-1831-6255 (佐山)	13:00~16:00	入場無料
24	日	第36回グルッポ・フィガロ ~小さな音楽会~	022-379-6259 (館ムジカ)	16:00~19:00	入場無料 (要整理券)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる場合があります。

催し物の詳細については、主催者にお問い合わせください。

記載内容については、変更になることがありますのでご了承ください。



## 《仙台市シルバーセンター 交通のご案内》

- 地下鉄** ●「仙台駅」または「広瀬通駅」から、東北電子専門学校を目印に、徒歩約8分
- JR 市営バス 宮交バス** ●JR「仙台駅」・市営バス・宮交バス「仙台駅前」から、東北電子専門学校を目印に、徒歩約8分  
●市営バス・宮交バス「花京院シルバーセンター前」から、東北電子専門学校を目印に、徒歩約5分

## シルバーセンター休館日

月	全館	温水プール
10月	19日(火)・20日(水)	
11月	16日(火)・17日(水)	16日(火)~19日(金)
12月	21日(火)・29日(水)~31日(金)	

下記の団体の休業日は、別日程です。直接お問い合わせください。

- (公社) 仙台市シルバー人材センター TEL 214-6262  
(公社) 仙台市老人クラブ連合会 TEL 213-6811  
仙台市生涯現役促進協議会事務局 TEL 217-0075

## 4階 仙台駅から一番近い公共プールです!

# 温水プール

### 《利用時間とご利用できる方》

10:00~17:00	●仙台市内にお住まいの60歳以上の方 ●障害者及びその付き添いの方
17:00~20:00	どなたでもご利用いただけます

利用料金 (2時間まで)	60歳以上の方	290円
	一般(高校生以上)	590円
	障害者及び付き添いの方	無料
	小中学生	230円
	3歳以上の未就学児	無料

※最終受付 19:30

※介助が必要と思われる高齢者・障害者・小学3年生以下の方には、水着を着用してプール内へ同伴できる付き添いが必要です。中学生以下は保護者等の付き添いが必要です。

※障害者利用の方は、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳等を受付で呈示してください。

※水着・水泳帽・ゴーグル・タオル等は、すべてご持参ください。

**注) 浴室・サウナは、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の三密の回避が難しいため、休止しております。**

## 2階 総合相談センター

無料  
予約制

# 税務・年金・法律 専門相談

※事業相談・法人関係などを除きます。

シルバーセンターでは、税務・年金・法律の専門相談を行っています。  
予約制で、税務・年金・法律の各専門の相談員が相談に応じます。

### 税務相談

所得や相続等にかかる  
税金についての相談

- 担当/税理士
  - 日時/第1月曜日  
13:30~15:30
- ※休日にあたる場合は  
第3月曜日

### 年金相談

各種公的年金や  
社会保険についての相談

- 担当/社会保険労務士
  - 日時/第3木曜日  
13:30~15:30
- ※休日にあたる場合は  
第4木曜日

### 法律相談

遺産相続や扶養、離婚、  
土地、住宅の問題等  
法律についての相談  
※係争中・調停中を除きます

- 担当/弁護士
  - 日時/毎週金曜日  
13:30~15:30
- ※休日にあたる場合は休み

### 秘密厳守します！

- ◆予約先/仙台市シルバーセンター 総合相談センター
- ◆予約電話番号/TEL 022-215-4135
- ◆相談場所/仙台市シルバーセンター2F 相談室  
〒980-0013 仙台市青葉区花京院一丁目3-2
- ◆予約受付時間/10:30~12:00、13:00~16:30

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、電話相談になる場合があります。

ひとりで  
悩まないで！



### 一般相談も随時受付けております。

高齢の方やその家族が抱える生活全般にわたる健康・福祉・生きがいづくり等に係る  
お悩みをご相談ください。(担当/シルバーセンター相談員)

開室時間 10:30~12:00/13:00~16:30 TEL 022-215-4135

シルバーセンターだより“あばいん” 339号(10月号) 発行日/令和3年10月1日  
指定管理者/仙台市健康福祉事業団・東北共立グループ  
発行元/公益財団法人 仙台市健康福祉事業団(担当 シルバーセンター管理課庶務係)  
〒980-0013 仙台市青葉区花京院1-3-2 TEL 215-3191(代表)

ホームページは [仙台市健康福祉事業団](#) と入力し [検索](#) してください。