

いきいき浜町だより

令和8年
2026年

8

月号

こころ粹！生き！

中央区在住、60歳以上対象の施設です

中央区立敬老館

新規利用登録 随時受付中！



～8月 催し物のご案内～

健康教室 ご案内

保健師学生がお話しします！

**脱水症状
どう予防する？**



日時：8月4日（火）
11：10～12：10

場所：いきいき浜町 教養室

脱水症状の予防
についてお話し
します！



ぜひ、ご参加お待ちしております！

聖路加国際大学大学院 保健師コース学生

健康づくり&フレイル予防講座

講師：中央区福祉保健部 歯科衛生士

8月12日（水）10：30～11：30

**「今日からできる！舌体操
～誤嚥性肺炎を予防しよう～」**

いきいき浜町 教養室 定員24名（当日申込先着順）



ビューティー歌劇

出演：瞳ゆり

～姿勢改善と健康維持体操～

8月31日（月）14：00～15：00

いきいき浜町 大広間 定員30名

8月1日（土）から申込受付



生きがい相談 なんでも相談OK！

毎月第1月曜日（祝日除く）

14：00～16：00の間で

おひとり30分程度

いきいき浜町 医務室



歌 唱 指 導

講師：プロ演歌歌手
青木エリ子

あなたも歌手になれるかも…お気軽に☺

毎月第2土曜日 10：00～12：00

定員50名（当日申込先着順）



【お知らせ】

■9月運動系講座 申込受付期間→8月9日（日）～11日（火）

抽選会→8月12日（水）15時15分（カラオケルーム）、当選者発表→8月14日（金）9時（ロビー）

■「映画鑑賞会」・「いきいき健康麻雀（自主練習）」8月分 → 7月20日（月）から申込受付（定員24名、先着順）

■「向日葵さんのピアノ教室」→ 向日葵先生渡米のため8月からしばらくの間、休講となります。

■「田所先生のピアノ教室」8月分 → 7月20日（月）から隔月受講で申込受付（先着順）

■「終活講座」→ 8月1日（土）は7月9日（木）からの変更です。8月は1日（土）と13日（木）2回あります。

■「スマートフォン教室」9・10月分 → 8月1日（土）～9月3日（木）まで申込受付（定員10名、先着順）

■「スマホちょこっと体験会」8月分 → 8月1日（土）から申込受付（定員6名、先着順）

【夏季開館時間延長】 7月1日（水）～9月13日（日）の期間 → 18時までご利用いただけます。



いきいき浜町 ご利用者 突撃インタビュー！

いきいき浜町でお過ごしの利用者の皆様に聞きました

- ゆったりとしてとてもくつろげる。マッサージチェアは種類豊富。
- カラオケルームは機器充実、気楽に練習もできる。
- 浴場は利用時間帯が決まっているので、余裕をもって利用できる。
- 図書室の蔵書が多いので、本好きの自分にはうれしい新刊も多数あり。
- 職員がとても親しみやすいので、話しかけやすい相談に乗ってくれる。

いろいろと参考に
なりますねー。



江戸情緒「本所七不思議」

～墨田区HPより～

夏といえば「納涼」、今回は皆様に「本所七不思議」でヒンヤリと

【置いてけ堀】

釣り人が釣りをして帰ろうとすると、どこからともなく「おいてけー」の声が聞こえる。

【落ち葉なき椎】

大きな椎の木があったが、周りの木々と違って、どんなに強い風でも葉が落ちない。

【ためきばやし】

本所一帯（墨田区南部）では夜になると、どこからともなく太鼓の音が聞こえてくる。

【消えずの行灯（あんどん）】

寒空の夜に蕎麦屋の行灯が見える。人の気配がないので火を消そうとしても消えない。

【送り拍子木】

夜回りが拍子木を打ち鳴らして歩いていると、後ろからもカチカチと拍子木の音がしてくる。

【片葉の声】

このあたりの堀に生える草は、なぜか茎の片方にしか葉の付かない片葉の草であった。

【足洗い屋敷】

旗本の屋敷で午前三時頃になると大きな音がして屋敷が揺れ、天井から大きな足が現れる。



いきいき浜町（浜町敬老館）案内図



＜館長よりひとこと＞

今年も猛暑の夏が続いています。エアコンを用いて適度な室温調整をしながら、しっかりと水分補給を行い、熱中症を避ける必要があります。私の経験談になりますが、熱中症は体の痙攣、唇や、身体各所のこわばり、だるさと、更に水分補給をすると吐き気をもちやすくなるという不思議な症状がありました。年齢を重ねるごとに、回復も遅くなっていきますので、充分お気を付けください。敬老館は6時まで涼を取れる場所として開館時間を延ばしています。どうぞ活用ください。



＜発行者＞

指定管理者 アクティオ株式会社

いきいき浜町

（中央区立浜町敬老館）

〒103-0007 中央区日本橋浜町3-3 7-1

浜町会館2階

TEL：03-3669-3385

http://chuo-keiroukan.jp

ホームページは
こちらから

