

みぬまハウス通信

第43号 2022年9月1日発行
さいたま市見沼区大和田1-1352
NPO法人 みぬまで暮らす会
TEL 048-796-0295
Fax 048-796-7285
<http://www.minuma-hausu.net/>



★ コミュニティカフェ みぬまハウス

月曜日～金曜日 の 午後1時～3時
コーヒー・紅茶 300円 (菓子付)

みぬまハウスはコミュニティカフェです。「ひとり暮らしは寂しい、誰かとおしゃべりたいわ」とか「通院の行き帰りにちょっと一息、ホッとしたいので」と、集まってきます。介護の疲れは水曜日と金曜日の介護者カフェでリフレッシュしてください。午前中は趣味のクラブ活動をしています。



← 100歳体操クラブ

みぬまハウスで100歳体操を始めてから4年経ちます。参加される方々も年齢を重ね、股関節や膝関節にトラブルがある人もいますが「歩くことがリハビリだよ」と通ってきます。体操の後のお茶とおしゃべりも楽しみ。

第1、第3、第4水曜日の10:30～11:30
参加費500円

麻雀クラブ →

飲まない、吸わない、賭けない、健康麻雀。初心者、大歓迎！ 急がせず優しくお教えします。もちろん、ベテランさんも歓迎で～す！

毎週金曜日の10:00～12:00
参加費500円



その他、

朗読クラブ (第3月曜日) 歌声カフェ (第4月曜日) 仏典カフェ (第2水曜日)

絵手紙クラブ (第2木曜日) 源氏物語カフェ (第2日曜日) テルミー (第4日曜日)

など、楽しく活動しています。

* 詳しくは **みぬまハウス** にお尋ねください。 **048(796)0295** 月～金 午後1～3時



★ イツモ防災講話開催のご案内

「わが家の防災」をチェックしよう！

埼玉県から講師(防災士)の派遣をお願いし、防災の講座を開催します。日頃から家庭でできる備えをわかりやすい資料を使って丁寧に説明し、具体的な取り組み方法を知ることができます。



- 家具の転倒防止……すぐにでもできる対策
- 災害時に役立つ防災グッズ……常に家に置いておきたいアレヤコレ
- 在宅避難になったら……非常食の備え方、便利なローリングストック法
- 簡便なトイレのアイデア や 避難所で注意したいこと 等々



← 参加者には、さいたま市地域防災マップや防災マニュアルブックを差し上げます。

講師は埼玉県イツモ防災の防災士・笠松慶子さんです。

日時：2022年10月1日(土) 13:30~15:00

会場：大砂土東公民館 2階 (レクリエーション室)

受付：先着35名まで (参加費は無料です)

参加希望の方は、月曜日~金曜日の午後1時~3時の間に

「みぬまハウス」に電話で申し込んで下さい 048(796)0295

