

貝ヶ森市民センターだよ！

〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 1-4-6 電話 279-6320 FAX279-6704
<https://www.sendai-shimincenter.jp/aoba/kaigamori/index.html>



市民企画講座

「実家じまい」その前に ～生前整理・心と暮らしのリセット術～

いつか必ず訪れる相続、思い出深い実家をどうするか…差し迫った事態になる前に備えられることはあるのでしょうか？人生の中年期に直面しやすい課題を、不動産に係る生前整理や実家の片付け、心の状態などから考えてみましょう。《全2回・連続講座》

日 時：11 月 9 日(土)，16 日(土)14：00～16：00

会 場：国見コミュニティセンター 2階会議室

対象：成人6人【先着順】参加費無料

※40代・50代の方にお勧めの講座です。

内 容：①不動産に係る生前整理、実家の片付け
～知っておきたいこと、確認しておきたいこと～
②心と暮らしのリセット術

講師：エコ家事プランナー 川村 康子 氏
宅地建物取引士 鈴木 薫 氏

年末に向けた家事のお役立ち情報も！



申込み：10月12日（土）10：00～ お電話または 仮設事務所に直接



預告

令和6年度 貝ヶ森地区社会福祉協議会・貝ヶ森市民センター共催事業



貝ヶ森交流サロン第6回 まち歩き (仮称)

◆日時:11月28日(木)9時30分~11時30分予定

◆内 容:貝ヶ森市民センターを出発し、地域にあるコンセキを歩いて辿り、歴史を学びます。

◆コース:貝ヶ森市民センター出発～大願寺(青葉区新坂町 7-1)解散予定

◆对象：成人 15名【先着順】

◆申込:11月15日(金)10時00分~11月22日(金)17時00分

★詳細はセンターだより
11月号でご案内します



10月の貝ヶ森市民センター 休館日のお知らせ

6(日)	13(日) 14(月)	20(日)	27(日)	❖児童館休館日は、 市民センター仮事務所も休館しております。
7(月)	15(火)	21(月)	28(月)	❖児童館は開館しておりますが、 市民センター仮事務所は休館しております。

※大規模修繕工事中のため、他のセンターと休館日が異なりますのでご注意ください※

[illegible]

*このたよりはリサイクルできます。

市民企画講座「実家じまい その前に～生前整理、グリーフって何？～」(全2回)を8月24日(土)、9月7日(土)、国見コミュニティーセンターを会場に実施しました。人生の中年期に直面しやすい「相続」に焦点を当て、不動産に係る生前整理における家族間の事情・問題の整理とは？や、実家の片付けを始める前に知っておきたいこと、喪失による心の状態「グリーフ」と心の整え方などについて、体験談を交えた話を聴きました。また、参加者同士が話し合う時間も設け、参加した皆さんも積極的にお話ししました。

参加者の方からは、「実家じまいは直面する問題で関心があり、同時に自宅も片付けなければいけない状況だったのでとても刺激になりました。不動産の話も大変参考になりました。」「片付けの手順(何を残すか！)を学びました。早速実践したいと思います。」などの声が寄せられました。この講座は、11月に再度開催します！表面に募集記事がありますので、関心があったけれど前は都合がつかなかった方も是非、お申込みをお待ちしております。



片付けを始める前に覚えておきたいことがあります。

“香りのものづくり”も体験しました！
(気持ちを切り替えたりお掃除にも使えるリセットスプレー)



講師 エコ家事プランナー 川村 康子 氏

令和6年度 貝ヶ森地区社会福祉協議会・貝ヶ森市民センター共催事業

貝ヶ森交流サロン 第4回「体組成計で健康チェック」+お茶っこサロン

貝ヶ森交流サロン第4回「体組成計で健康チェック」+お茶っこサロンを9月3日(火)に実施しました。講師に、国見ナーシングホーム翔裕園の佐藤 正人氏をお迎えし、フレイルや運動することの大切さなどについての講話と、家でも簡単にできる体操の指導をしていただきました。参加された皆さんは、健康寿命や社会との繋がりの大切さを改めて実感したようでした。

後半はお一人ずつ「インボディ」という機械を使って、筋肉量・体脂肪・BMIなどの測定を行いました。前回の測定結果との比較も行い、「前回よりも体力が上がっていて良かった!」「普段から運動しているが、上半身の筋肉量が少ないことが分かった。今後はそちらも意識していきたい。」といった声が聞かれました。終了後にはお茶っこサロンを実施し、市民センターに期待することや、今後やってほしい講座についてなど、貴重なお話を伺うことができました。

市民センターの外壁工事が終わりました!

市民センターの外壁工事が終わりました!
屋内や多目的ホール、会議室等は修繕工事中です🦋
開館予定日が決まりましたら市民センターだよりやホームページでお知らせ致します🌟

※貝ヶ森市民センターは修繕工事期間中、
日曜、月曜、祝日、祝日の次の日が休館です。



◆お知らせ▶移動図書館は、貝ヶ森メープル公園(貝ヶ森6丁目)に来ます!
10月の巡回日…5日(土)、19日(土) 10:50~11:20 問合先:仙台市民図書館 ☎261-1585