



# ことぶき荘 げんきだより 10 月



## 2026

上尾市社会福祉協議会 上尾市平塚724番地 ☎ 048-776-2265 (9:30~16:00)

| 日曜日      | 月曜日                                 | 火曜日                                                                            | 水曜日                                     | 木曜日                                                                    | 金曜日                                                  | 土曜日      |
|----------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------|
| 27<br>休館 | 28                                  | 29                                                                             | 30                                      | 1<br>ダンスレッスン講座<br>11:15~12:00                                          | 2<br>太極拳講座<br>10:30~12:00                            | 3<br>休館  |
| 4<br>休館  | 5<br>マシンジム講座<br>10:30~12:00<br>傾聴の日 | 6<br>ダンスレッスン講座<br>11:15~12:00<br>健康相談                                          | 7<br>歌と体操で健口<br>トレーニング講座<br>11:00~12:00 | 8<br>ダンスレッスン講座<br>11:15~12:00<br>初級者のための健康<br>麻雀講座(木①)<br>10:30~12:00  | 9<br>上尾の歴史講座<br>11:00~12:00<br>椅子ヨガ講座<br>10:30~12:00 | 10<br>休館 |
| 11<br>休館 | 12<br>休館                            | 13<br>ダンスレッスン講座<br>11:15~12:00<br>初級者のための健康<br>麻雀講座(火①)<br>10:30~12:00         | 14<br>筋力アップ講座<br>10:30~12:00            | 15<br>ダンスレッスン講座<br>11:15~12:00<br>初級者のための健康<br>麻雀講座(木②)<br>10:30~12:00 | 16<br>太極拳講座<br>10:30~12:00                           | 17<br>休館 |
| 18<br>休館 | 19<br>マシンジム講座<br>10:30~12:00        | 20<br>健康相談<br>ダンスレッスン講座<br>11:15~12:00<br>初級者のための健康<br>麻雀講座(火②)<br>10:30~12:00 | 21<br>消しゴムハンコ講座<br>10:30~12:00          | 22<br>ダンスレッスン講座<br>11:15~12:00<br>初級者のための健康<br>麻雀講座(木③)<br>10:30~12:00 | 23<br>椅子ヨガ講座<br>10:30~12:00                          | 24<br>休館 |
| 25<br>休館 | 26<br>マシンジム講座<br>10:30~12:00        | 27<br>初級者のための健康<br>麻雀講座(火③)<br>10:30~12:00<br>消しゴムハンコ講座<br>10:30~12:00<br>傾聴の日 | 28<br>筋力アップ講座<br>10:30~12:00            | 29<br>ダンスレッスン講座<br>11:15~12:00<br>相続の基礎知識講座②<br>10:30~12:00<br>健康相談    | 30                                                   | 31<br>休館 |

| ★11月の講座★要予約(全講座10:30~12:00) |                        | ★11月の講座★予約不要(自由参加)         |  |
|-----------------------------|------------------------|----------------------------|--|
| 11/4(水)                     | 朗読体験講座                 | マシンジム講座(毎週月)               |  |
| 11/5・12・19(木)               | 初級者のための健康麻雀講座(3回出られる方) | ダンスレッスン講座(毎週火・木)           |  |
| 11/10・17・24(火)              | 初級者のための健康麻雀講座(3回出られる方) |                            |  |
| 11/6・20(金)                  | 太極拳講座                  | 【お知らせ】                     |  |
| 11/11・25(水)                 | 筋力アップ講座                | ★11月の講座のご予約は               |  |
| 11/12(木)・27(金)              | 椅子ヨガ講座                 | 10月1日(木) 9:30~となります。       |  |
| 11/18(水)                    | 消しゴムハンコ講座(1回コース)       |                            |  |
| 11/24・12/22(火)              | 消しゴムハンコ講座(2回コース)       | ★10/27(火)のダンスレッスンは休講となります。 |  |
| 11/26(木)                    | 相続の基礎知識講座③             |                            |  |



# お知らせ

げんきだより発行日・講座予約開始日を 10 月より変更します。

げんきだより⇒**毎月20日発行／HP も同日更新**

(発行日が土日祝日になる場合は翌営業日となります)

講座予約開始日⇒**毎月1日・9時 30 分～**ことぶき荘受付もしくはお電話にて受付します。(発行日が土日祝日になる場合は翌営業日となります)

※今回は9月18日(金)に発行、11月の要予約講座は 10 月1日(木)から受付開始となります。

## ～ことぶき荘各施設のご利用案内を変更します～

2026年 2 月リニューアルオープンから半年が経ち、お陰様でご利用される方も増えてきており、大変嬉しく思っております。この度、皆さまの声を反映し、利用案内を見直いたします。ご理解、ご協力をお願いします。

**施設利用方法及び利用時間を10 月 13 日(火)より変更します。**



### カラオケ室1 (青) 利用案内

- ① 当日、受付での予約となります。電話での事前予約はできません。
- ② 利用時間は 9 時 45 分～15 時 45 分までです。
- ③ 原則、おひとり様 1 日 1 回のご利用となります。
- ④ 楽器演奏など、カラオケ以外でのご利用はご遠慮ください。
- ⑤ 最大 10 名様まで利用できます。
- ⑥ 2 名様以上で 1 時間ご利用できます。
- ⑦ おひとり様でのご利用はできません。
- ⑧ 受付時に相席の可否をお伝えください。
- ⑨ 他の方が予約された部屋に相席する場合も、必ず受付に名前を記入してから入室してください。
- ⑩ 飲食はできませんが、水分補給のため、蓋つきの飲み物は持ち込みできます。
- ⑪ 退出する際は、必ずマイクにマイクシャワーを吹きかけ、マイクとデンモクを充電機に戻してください。



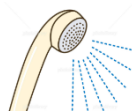
### カラオケ室2 (赤) 利用案内

- ① 当日、受付での予約となります。電話での事前予約はできません。
- ② 利用時間は 9 時 45 分～15 時 45 分までです。
- ③ 原則、おひとり様 1 日 1 回のご利用となります。
- ④ 楽器演奏など、カラオケ以外でのご利用はご遠慮ください。
- ⑤ 最大 6 名様まで利用できます。
- ⑥ 2 名様以上で 1 時間ご利用できます。
- ⑦ おひとり様でご利用の場合は、30 分のご利用となります。
- ⑧ 受付時に相席の可否をお伝えください。
- ⑨ 他の方が予約された部屋に相席する場合も、必ず受付に名前を記入してから入室してください。
- ⑩ 飲食はできませんが、水分補給のため、蓋つきの飲み物は持ち込みできます。
- ⑪ 退出する際は、必ずマイクにマイクシャワーを吹きかけ、マイクとデンモクを充電機に戻してください。



## マージャン室利用案内

- ① 当日、受付での予約となります。電話での事前予約はできません。
- ② 麻雀卓は4卓ありますが、原則、おひとり様1日1回のご利用となります。
- ③ 午前の利用時間は9時40分～12時30分、午後の受付締め切り時間は、原則として12時30分までとし、午後の利用時間は12時30分～15時20分となりますので、時間厳守をお願いします。
- ④ 巡回バス等の都合により、途中退席する方は、事前に同席の方にお伝えください。
- ⑤ おひとり様でも予約することができますが、4名揃ってのスタートとなりますのでご利用時間が短くなる場合があります。
- ⑥ 午前の時間帯の退出後、午後の時間帯の予約が空いている場合に限り、午前中にご利用した方も利用することができますが、利用希望者が空席数を超える場合は、くじ引きによる抽選となります。
- ⑦ 飲食はできませんが、水分補給のため、蓋つきの飲み物は持ち込みできます。
- ⑧ 退出する際には、必ず点数を25,000点に揃え、牌は始める時と同じ状態に戻してください。
- ⑨ 金銭のやり取りなど、賭け麻雀等が発覚した場合には、マージャン室の利用を禁止する場合があります。



## シャワー室利用案内

- ① 当日、受付での予約となります。電話での事前予約はできません。
- ② シャワー室は3室ありますが、原則、おひとり様1日1回のご利用です。
- ③ 曜日により午前・午後で男女入れ替え制となります。
- ④ シャワー室の利用時間は、1回30分となります。
- ⑤ 受付でメダルをお渡しします。メダルを入れると15分間シャワーのご使用ができます。
- ⑥ シャンプー・せっけん・タオル等の販売はしておりませんのでご持参ください。
- ⑦ ドライヤーは、受付で貸出しています。
- ⑧ 体調がすぐれない場合は、利用を控えてください。
- ⑨ 退出する際には、忘れ物・落とし物がなにか確認してください。

### <シャワー室>

|         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------|---|---|---|---|---|
| 9時35分～  | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 午前      | 湯 | 湯 | 湯 | 湯 | 湯 |
| 12時45分～ | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 |
| 午後      | 湯 | 湯 | 湯 | 湯 | 湯 |

※ことぶき荘で使用している巡回バスは、3施設で使用している為、市内西側には運行していない事をご理解下さい。



HPIはこちら



X(Twitter)



総合センター  
巡回バス



### 【交通機関のご案内】

○上尾駅東口 朝日バス

伊奈役場、がんセンター行き→北の下下車、  
東大宮駅行き → 西原下車

○市内循環バスぐるっとく

原市循環または東西循環 → 総合福祉センター下車徒歩4分

# 血圧の話

測るたびに違う血圧???



血圧は常に一定である——という誤解・・・

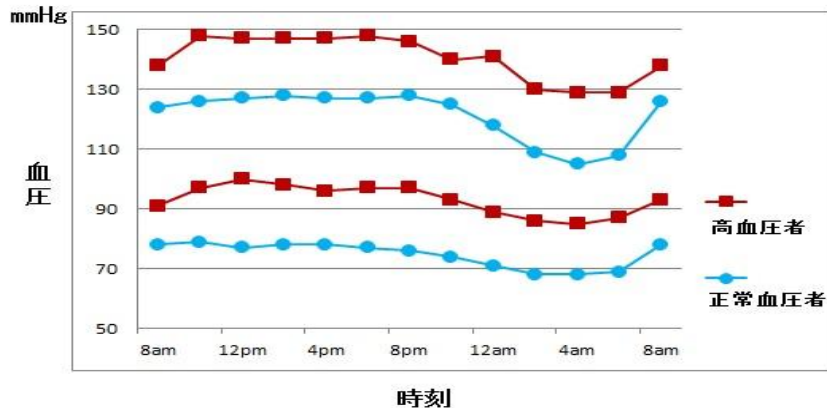


図1 高血圧者と正常血圧者の血圧日内変動

行動と血圧の変動

(平均mmHg)

排便 : 65

階段昇降 : 57 ↑

咳 : 81 ↑

医師との会話 : 37 ↑

食事 : 32 ↑

(日本心臓財団調査)

血圧は

活動する日中は高くなる↑ ⇒ 夕方から夜にかけて低下↓ ⇒ 睡眠中は低い↓

(日中の20~30%低い)

## 血圧の異常な変動パターン

### ①早朝高血圧型

早朝にかけて血圧が急上昇する現象



心血管疾患を引き起こしやすい

### ②夜間の血圧が10%未満しか下がらないタイプ

しか下がらないタイプ



(脳卒中や心臓病のリスク)

### ③夜間高血圧型

夜間に血圧が下がらず

むしろ上昇する

タイプ



重度の高血圧や睡眠時無呼吸障害

## 血圧変動と関係のある

### 日常生活

- ①ストレス ②食塩のとり過ぎ
- ③運動不足・肥満 ④睡眠不足
- ⑤飲酒 ⑥寒冷 ⑦喫煙

## 正しい血圧の測り方

毎日同じ条件で測定し記録することが大切です

朝: 起床1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前

夜: 就寝前、入浴や飲酒の直後は避ける