

平成29年度 1月号



湖東荘だより



浜松市老人福祉センター 湖東荘

*開館時間 : 9:00~16:30 休館日 : 毎週月曜日

*入浴時間 : 11:00~15:00 入浴料金100円/回 (故障中)

*ご利用出来る方 : 60歳以上の市民

浜松市西区和地町1833番地の1

電話/FAX (053) 486-0650

年末年始のお知らせ 12/29~1/3

笑顔
あふれる
平成三十年に
元旦



迎春

鈴木啓子



光彩会 鈴木啓子講師

~「歌と踊りの祭り」を開催します~

歌や踊りに演奏等、日頃の成果を披露しませんか? 聴く側から参加する側へ、、、。感動とときめきを一緒に体験しませんか? 先ずは申込から♡



開催日 : 2月11日 (日)

申込開始 : 1月16日 (火) ~ 21日 (日)

~多肉植物の寄せ植え講座 大募集中!~

色形の豊富さや季節による色合いの変化、育てやすくコンパクト等で、静かなブーム! インテリアとしてご自分の手で、植えてみませんか?

開催日時 : 2月2日 (金) 13時30分~15時

参加費 : 1,300円

申込〆切 : 1月21日 (日)

※先着順ですので、お早めに!



催し物のご案内

~ 1月 ~

10日 (水) 足もみ講座

13日 (土) 獅子舞が来るよ!

16日 (火) 笑いヨガ講座

17日 (水) 湖東病院の健康講話 (午後)

23・30日 (火) 骨ナビ・りんば講座

~ 2月 ~

2日 (金) 多肉植物寄せ植え講座

3日 (土) 豆まき大会

6日 (火) 骨ナビ・りんば講座

11日 (日) 歌と踊りの祭り

16日 (金) 湖東荘・湖南荘囲碁交流大会



大募集中！
見学も大歓迎
お待ちしております！



元気はつらつ教室のご案内 1月予定



☎ 486-0650

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6
休み	休み	手工芸	手工芸	手工芸
9	10	11	12	13
お茶会	お茶会	お茶会	お茶会	お茶会
16	17	18	19	20
ボランティア	ボランティア	ボランティア	ボランティア	ボランティア
23	24	25	26	27
おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り
30	31			
手工芸	手工芸			
誕生会…16日～20日 おやつ作り…おしるこ ボランティア…ヘルスボランティアほたる				



クリスマス会楽しいなあ～。

水曜日の皆さん



ケーキ美味で～す。

健康相談

- * 開催日時 1月17日（水）10時～15時
- * 会場 湖東荘 談話室
- * 内容 健康相談 身体測定ほか
- * 次回予定 2月21日（水）10時～15時

館長のつぶやき

今回は、『獅子舞』について。

獅子舞(ししまい)は、インドから中国を経て日本に来たとされています。獅子舞の獅子とは、もちろんライオンの事。強いライオンにあやかって、飢餓や疫病を追い払うために舞ったことが始まりといわれています。

獅子舞には、関東と関西で二種類あり、関西は2人以上で一匹の獅子を演じる『伎楽系(ぎがくけい)』、関東は基本1人で一匹を演じる『風流系(ふうりゅうけい)』があるようです。

獅子が頭を噛むのは、噛むことによって人についた邪気を食べるとされているからだそうです。『獅子が噛みつくと、神付く』という縁起担ぎの意味もあるそうです。

館長的には、昔の時代劇や美空ひばりの歌で有名な、『角兵衛獅子』の方が馴染みがありましたが、最近では芸人の『たむけん』が浮かんでしまうようになってしまいました。

お正月の間に溜まった邪気や脂肪を、『獅子舞』で追い払ってもらいたいと思っておりますが、可能でしょうか？

”ヒートショックに気を付けよう”

今年は特に寒さが厳しく、浜松では雪こそまだ降っていませんが、湖東荘の池も氷が張る、冷たい日が続いています。

このような寒さでは、急激な体温の変化によって血圧が上下に大きく変動して失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態になります。このような状態をヒートショックといいます。

ヒートショックは入浴時に起こりやすいので、次ぎのことに注意しましょう。

- ・食事直後の入浴を控えましょう。
- ・入浴前後にコップ1杯の水を飲みましょう。
- ・浴槽に入る前に、心臓に遠い手や足からお湯を掛けてお湯に慣れましょう。
- ・シャワーや体を洗う時は座って浴びるようにしましょう。
- ・浴槽から出る時は、ゆっくり立ち上がりましょう。

今年も湖東荘でお待ちしております。

