

平成30年 1月号

湖南荘伝言板

浜松市老人福祉センター 湖南荘

浜松市西区馬郡町3805-1 電話・FAX (053) 596-1866



旧年中は、湖南荘の運営につきまして御理解、御協力いただき心から感謝申し上げます。
また、多くの利用者の方々が御利用いただき、誠にありがとうございました。

本年も、職員一同、皆様の安全と安心に心がけ、癒しの場を提供できるよう心を込めて努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

館長 山本 功

「第59回館長杯囲碁大会」

昨年12月19日(火)、2階碁会所にて館長杯囲碁大会が行われました。

お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。

結果は下記のとおりです。

Aグループ

- 1位 小沢 孝様
- 2位 江間 彦春様
- 3位 澤木 慶司様

Bグループ

- 1位 金井 宏次様
- 2位 熊谷 与様
- 3位 福岡 弘司様

Cグループ

- 1位 中島 正夫様
- 2位 石田 健一郎様
- 3位 中田 達志様



KISS(キッス)クリスマスミニコンサート

12月7日から1週間、KISSのお二人がミニコンサートに来て下さいました。



クリスマス会も行いました。



囲碁大会のお知らせですよ！

第11回 湖東荘・湖南荘交流囲碁大会参加者募集のお知らせ

恒例になっております交流囲碁大会を、下記のとおり開催します。普段と違う相手と対戦し、楽しみながら腕に磨きをかけましょう。

皆さん、お誘い合わせのうえ、早めにお申込み下さい。申込み先
湖南荘 電話／ファックス 596-1866

おさそい！

浜松いきいき体操湖南の会

会長 小谷 恭子

「いきいき体操」とは「元気なうちに、元気に介護予防」をテーマに運動機能維持、向上を目的とした体操です。有酸素運動を取り入れた「スロートレーニング」で「インナーマッスル(深層筋)」を鍛えます。椅子に座って行う体操と背もたれを持って立って行う体操があります。

運動が苦手な方でも大歓迎！穏やかに楽しくできますよ。

「いきいき」=元気で前向き、快活、笑顔、明るく。皆様、一緒に「いきいき体操」を始めてみませんか？

- ・開催日時 毎月第4火曜日 午後1時30分～午後2時30分
- ・場 所 湖南荘 運動指導室
- ・参加費 無料

市民いきいきトレーナー 鈴木 和子 佐藤 津也子 野寄 昭子 小谷 恭子

募集中！

自立体力測定

この体力測定では、自分の体力を全国の同年代の方と比較する事により、「自分の体力がどのレベルにあるか」「日常生活をどれだけスムーズに行うことができるか」を知ることが出来ます。

自分の体力を知り、今後の生活の見直しや運動習慣について考え、健康寿命を延ばすきっかけにしてみませんか？皆様のご参加お待ちしております。

- ・開催日時 1月24日(水) 午前10時00分～
- ・対 象 概ね65歳以上の方
- ・場 所 湖南荘 運動指導室
- ・参加費 無料
- ・申 込 先 事務所にて氏名、年齢、電話番号を確認します

おさそい！

□ベリア(健康表現体操)

会長 刑部 ミツ子

健康表現体操というのは身近な音楽を刺激として、心も身体も伸びやかに表現できる若々しい健康づくりの体操です。運動の種類はストレッチ、関節運動、表現体操、エアロビクス等約11種類から構成されています。私達の会は現在毎月第一、第三週の木曜日午後1時30分～午後3時00分に活動しています。

年1回アクトシティや湖南荘フェスタで練習の成果を披露しています。

年齢的になかなか覚えが悪いですが、健康維持やボケ防止にと思って頑張っています。

お知らせ

健康相談

医師、看護師による健康相談を行います。

- ・開催日 2月1日第1木曜日
- ・内 容 健康相談、身体測定 体脂肪測定、血圧測定、尿検査等
- ・時 間 午後1時00分～午後3時00分まで
- ・場 所 湖南荘 1階ロビー
- ・医 師 立田先生