



平成30年1月号

# 可美荘だより

## 浜松市老人福祉センター 可美荘

\*開館時間 9:00~16:30 休館日:毎週月曜日

\*入浴時間 11:00~15:00 (100円)

\*ご利用出来る方 60歳以上の市民の皆様

浜松市南区増楽町1645番地の1

TEL 053-440-0571

FAX 053-440-0572



可美荘文化祭の個人作品です

### 新年明けましておめでとうございます

利用者の皆様方におかれましては健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます  
昨年は可美荘まつり、可美荘文化祭にたくさんご利用の皆様にご参加いただきありがとうございます



今年も利用者の満足度の向上に職員一同努めてまいりますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。

館長 川合克始



### 講座のお知らせ

#### 春の料理教室を開催します

日時 平成30年2月20日(火)

10時~13時

場所 可美荘栄養指導室

講師 小池澄恵管理栄養士

費用 800円(当日集めます)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

手拭きタオル、スリッパ

### 可美荘文化祭が開催されました

12月9・10日にペン習字同好会や可美幼稚園・可美小学校の皆さん、鉄道模型の展示実演など新しい展示もあり来館者の皆さんも楽しんで行われました。出品された皆さん、ありがとうございました。

#### メニューは

白身魚の桜蒸し、桜おこわ、苺のパ  
パロア、菜の花のナムルです

材料の都合で献立を変更する場合がありますのでご承知ください

先着11名の募集です お早めに!



# みなさんこんにちは 元気はつらつ教室



あけましておめでとうございます

です

去年は1年どうもありがとうございました  
今年もいっぱいしゃべって  
いっぱい笑って  
美味しいもの食べて

平成29年も楽しかったけど

またもっともっと楽し～い1年にしていきましょう  
スタッフ一同お待ちしております  
寒さに負けるな！みんな来てね～



クリスマス会  
楽しかったね



寄せ植え作り  
今年もきれいにできました

犬のぬいぐるみ  
かわいくできたね



**利用者さん募集中!**

**☎ 053-440-0571**

## 保健室から笑顔に

### 冬の乾燥肌のお手入れは？



寒い季節になると、皮膚がかゆくなる人はいませんか？高齢になるほど、乾燥に伴う痒みに悩まされる人が多くなります。

乾燥肌の方は、特に日常生活の中で、皮膚の水分が奪われるのを防ぐため、こたつや電気毛布を使いすぎないように気をつけましょう。エアコンを使う時は室内を加湿することが大切です。肌着や衣類は、刺激の少ない木綿製やけばだたない滑らかな素材を選びましょう。また、辛い食べ物やアルコールを取り過ぎると、血行が促進されてかゆみを誘発するため、控えめにするとよいでしょう。

赤い羽根共同募金



可美荘元気はつらつ教室の皆様の御協力で35,534円(12月20日現在)の募金が集まりましたので、社会福祉協議会にお届けしました。  
御協力ありがとうございました。

## 1月の健康相談等

- ☆健康相談日  
相談は鈴木和恵医師(和クリニック)  
1月11日(木)  
13:30~15:00
- ☆体脂肪測定  
1月18日(木)  
13:30~15:30

今月は都合により体脂肪測定の日が  
18日木曜日になります  
お間違えないようお願いします

