



平成30年2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



地震に備えていますか？

私たちの住んでいる浜松市は、南海トラフ巨大地震、それによる津波の危険も想定されています。災害から身を守るため、地域の状況を把握して、防災の知識を身につけることが大切です。可美荘では南区役所主催の防災講座を予定しています。皆様この機会に是非、ご参加いただき、一緒に勉強してみませんか！

日時 2月27日(火)

13時15分から14時15分まで

場所 可美荘 大広間

内容 防災講座(申込不要、無料)

当日、直接会場にお越しください



消防訓練のお知らせ

平成30年2月20日(火)

13時5分から行います。

大勢の皆様、ご参加ご協力
よろしくお祈りします。



昨年の訓練の様子

講座のお知らせ

春の料理教室のメニューは、白身魚の桜蒸し、春おこわ、苺のパバロア、菜の花のナムルです。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。



楽しい!美味しい!

健康的な春の料理教室

お問い合わせ、お申込

みは可美荘事務所まで



春の料理教室 募集中です!

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
布巾2枚、手拭きタオル

☆11名になり次第締め切ります

みなさんこんにちは



元気はつらつ教室です

そうだ可美荘の「元気はつらつ教室」に行こう！



教室の入口に、利用者さん全員の新年の絵馬を飾りました。個性的で見ているだけで元気になります。ぜひ、みなさんも見に来てください。



さあ、にぎやかに豆まきを行い、福は可美荘、鬼は外～。



2月は可愛い可愛いおひな様も作ります。外は寒くても、教室の中はいつも春です。利用者さんのおしゃべりの花があちらこちらで咲いています。寒さに負けず、可美荘に来てくださいね。



利用者さん募集中!

☎ 053-440-0571

保健室から笑顔に



外出時の花粉症対策は？

毎年、花粉が飛散する季節になると、多くの方が『花粉症』に悩まされます。花粉症対策で最も大切なのは「花粉をあびない」ことです。外出時には、鼻や目に入る花粉を減らすためにマスクと花粉対策用メガネを着用しましょう。

帰宅したら、入口で服についた花粉を払い落とし、手洗いとうがいを忘れずに行いましょう。



2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）
2月8日（木）

13:30～15:00

☆体脂肪測定

2月16日（金）

13:30～15:30

最近ちょっとふらついてなど体調のことやご自身やご家族の心配ごとなどお気軽にお声をかけてください

尿検査や血圧測定をしながら看護師や医師が相談に応じます

