

平成29年度 2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

5人以上のグループにはお部屋もお貸しできます。



浜松市西区和地町1833番地の1

電話/FAX (053) 486-0650



獅子舞が来たよ!



有玉獅子舞の会の皆さんによる厄除けを和地幼稚園の園児達と楽しく行うことが出来ました。気になるところを噛んでもらい、皆さん満面の笑顔！今年もいい年になりそうです◎...♡

### 豆まき大会

今年も皆さんと力を合わせて退治しましょう！赤鬼！青鬼！今年はどんな鬼かな？

開催日時 2月3日(土)  
10時30分～

会場 大広間

\*豆等を入れる袋をご持参下さい！



### 『歌と踊りの祭り』を開催します！

歌や踊り、体操に演奏等、エントリーして下さる方は73組。日頃の成果を存分に披露して下さい。

皆さん是非、熱いエールを送りましょう。

♡ 応援や拍手は遠慮なく！ ♡

開催日時 2月11日(日) 10時から

開催場所 大広間

## 催し物のご案内



～ 2月 ～

- 2日(金) 多肉植物講座 (午後)
- 3日(土) 豆まき大会 (午前)
- 6日(火) 骨ナビ&りんぱ講座
- 7日(水) 足もみ講座
- 11日(日) 歌と踊りの祭り
- 16日(金) 湖東荘・湖南荘囲碁交流会
- 21日(水) 湖東病院の健康講話(午後)



～ 3月 ～

- 4日(日) 『花ノ本啓司の会』発表会
- 21日(水) 湖東病院の健康講話(午後)
- 25日(日) 『光里友清会』発表会



湖東荘・湖南荘の囲碁の交流試合です！2階で行いますので、是非熱き戦いを観戦しませんか？。。。。

大募集中！  
見学も大歓迎  
お待ちしてま～す！



# 元気はつらつ教室のご案内 2月予定

☎ 486-0650

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3
		豆まきゲーム	頭の体操	頭の体操
6	7	8	9	10
豆まきゲーム	豆まきゲーム	頭の体操	豆まきゲーム	豆まきゲーム
13	14	15	16	17
調理	調理	調理	調理	調理
20	21	22	23	24
手工芸	手工芸	手工芸	手工芸	手工芸
27	28			
頭の体操	頭の体操			
誕生会…20日～24日 調理…すいとん				



寒いので温まるねえ～。

## 木曜日の皆さん



美味ですヨ、。。。。。

## 健康相談

- \* 開催日時 2月21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 3月21日（水）10時～15時

### 館長のつぶやき...節分について

節分とは、『季節を分けること』を意味します。

よって、日本には季節が四つ（四季）ありますから、節分は年に四回あることになり、各季節の始まりの日（立春など）の前日のことを節分と言います。江戸時代以降は特に**立春の前日**（2月4日ころ）を指す場合が多いとのこと。

もともと宮中行事として行われていたものが、庶民に取り入れられ、柊（ひいらぎ）の枝に鰯（いわし）の頭を刺したものを戸口に立てたり、寺社で豆撒きをするようになりました。

これは、季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、それを豆（魔滅（まめ））を用いて追い払う、**悪霊ばらい**の意味があるそうです。

しかし、鬼のように強い者が、語呂合わせだけの豆をぶつけられた位で退散するなんて、我が家の鬼（嫁）もそれくらいでやつつけられたらいいのに。。。

## インフルエンザが猛威を振っています！

インフルエンザの流行が、今季拡大している背景には、ワクチンの製造の遅れから接種時期がずれ込んだほか、特定の型に患者が集中せず、A型、A香港型、B型の三種類の感染者が一定数いる事が考えられます。県内はB型が57%、A香港型が24%、A型が19%で、全国的には、A型が半数をしめ、B型は三割にとどまっています。B型は他の二種類に比べ、比較的高熱が出にくいいため、インフルエンザとは気付かず、会社や学校へ行き感染を拡大させてしまう可能性があります。（発症から12時間以内は検査しても陽性反応が出にくいいため、症状が重篤でない場合は一晩様子を見てから、受診するよう勧めている様です）

### 感染予防策

- ① 歯磨き
  - ・夜は特に念入りに磨く（寝ている間は唾液量が減るため）
  - ・朝は起きてすぐ磨く（朝食前、うがいで良い）
  - ・舌も磨く（歯ブラシで数回、こすり過ぎない様に）
- ② 手洗い、うがい
- ③ 人混みを避ける（マスク、ハンカチ等でウイルスを飛散させない）
- ④ 加湿器などを使って室内の湿度を50%以上に保ちながら、適度に暖房を使う。

