

# 青龍荘だより

浜松市老人福祉センター 青龍荘

浜松市南区青屋町 300 番地 電話 422-2161 FAX 422-2239

\*\*\*老人福祉センターを利用する時は「利用証」をご持参ください\*\*\*

## 保健師さんによる成人健康相談の実施

東部保健センターの保健師さんによる健康相談を実施することになりました。保健師さんは皆さんが病気になるのを予防し、心身ともに健康な状態で生活が出来るよう一助（相談）してくれますので是非、この機会をご利用ください。

- ・実施日時 3月6日（第1火曜日）午前10時～11時
- ・場 所 青龍荘 栄養教室

\*事前に予約を事務所にて受け付けますのでご連絡ください。



## 一口メモ



### 運転免許自主返納について

テレビや新聞報道で、高齢者の運転や事故についての話題が増えていますよね。事故を心配して運転免許の返納を勧められたり、ご自身で考えている方もあるのではないのでしょうか？

自動車やバイクが欠かせない移動手段の方は、返納したら今までと同じ生活が続けられず不安ばかりだと思います。

後悔しない自主返納に備え、返納後の生活設計を考えておくのはいかがでしょうか。

例えば、

- ① 買物はどうするか？ → 近隣の店舗の確認・配達弁当や宅配の利用等。
- ② 移動手段の確認 → バスや鉄道のルート、料金の確認。家族等への依頼。
- ③ ドライブに変わる楽しみは？ → ウォーキングや新しい趣味の発掘等。

返納後は、身分証明の代わりになる「運転経歴証明書」を交付してもらえます。

これを提示すると遠鉄バス・電車のシルバーワイドフリー定期券が初回半額で購入できたり、加盟店での割引やプレゼントが受けられる特典もあります。





## 「元気はつらつ教室で～す！」

今月はすごろく、ふくろう作り、豆まきをしました。



豆に退治したいこと、(腰痛、膝痛を無くしたい！・物忘れがひどくなりませんように…)を書き鬼に投げました。



年男、年女による鬼退治！



## ◎福祉求人情報

青龍荘元気はつらつ教室で働くパートさんを募集しています！

\*資格は必要ありません。

\*詳細は直接事務所までお問い合わせください。 青龍荘 TEL 422-2161

私達と一緒に働きませんか！！



### 青龍荘まつり「歌と踊りのつどい」

90組の皆さんにエントリーしていただきました。

最新の通信カラオケ装置を使い、日頃の練習の成果を発表していただきます。是非、皆さんお揃いでお出かけください。

- ・開催日 2月18日(日)
- ・開演時間 午前9時～3時30分頃
- ・場所 大広間

### 津波避難訓練の実施

津波を想定し、訓練をします。

当日は消防署職員の指導を受け実施いたしますので利用者の皆さんご協力をお願いします。

- ・開催日 3月7日(水) 午後から



