

平成 30 年 2 月号

湖南荘伝言板

浜松市西区馬郡町 3 8 0 5 - 1 電話・FAX (0 5 3) 5 9 6 - 1 8 6 6

お礼

「新春餅つきの集い」を開催しました

1月13日(土)新春餅つきの集いを開催しました。多数の皆様のご参加をいただき、大変感謝しております。準備等からご協力くださいました栄養教室、男の料理教室、はまぼうの会の皆様、ありがとうございました。



同好会だより

「コロボチカ」です。

鈴木 ヨシ子

こんにちは。フォークダンスの同好会コロボチカです。

フォークダンスのコロボチカは、若い頃誰でも一度は踊ったことがある曲ではないでしょうか。

マイムマイム、オクラホマミクスーとともにフォークダンスの初心者が必ず踊る曲なので三種の神器とされています。

「コロボチカ」の意味は「行商人の荷」だそうです。

このサークルが産声をあげたのは平成5年5月。篠原公民館でした。会員全員が60歳になったのを機に、湖南荘に会場を移しました。間もなく25周年を迎えようとしています。

10周年では有志でインドネシアに旅行しました。バリ島やジョグジャカルタの思い出は今でも鮮明によみがえります。

日々の練習は同じ曲を何度でも何年でも、皆ができるまで根気よく踊り続けています。粘り強いコロボチカのメンバーです。

皆さんも試しに一度踊ってみませんか。

練習は月2回、第1、第3週の木曜日、10時00分からです。

いつでも入会歓迎します。



インフルエンザにご注意を！

インフルエンザが猛威をふるっています。A型にかかった人がB型にまたかかるといったこともあります。マスクを着用し、外から帰ったら石鹸で手洗い。うがい。咳が出る時は咳エチケットをお忘れなく。

元気はつらつ教室

赤鬼梵梵、登場！

節分より一足早く赤鬼梵梵さんが元気はつらつ教室に福を運んで来てくれました^^



赤鬼梵梵さん



福笑い^^うまく描けたかな



千支の犬も
作ったよ^^

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 3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



お知らせ

遺言と相続、土地問題の相談会

行政書士による相談会を行います。

- ・開催日 2月14日第2水曜日
- ・内容 遺言、相続、土地問題(土地の境界、農地転用など)
- ・時間 午後1時30分～午後3時30分まで
- ・場所 湖南荘 1階ロビー
- ・主催 遺言・相続サポートセンター

ヒートショックに注意！

ヒートショックは急激な体温の変化によって血圧が上下に大きく変動する事をきっかけにして起こる健康被害のことで、特に入浴時に多く発生します。脱衣所を温める、入浴前後にコップ1杯の水を飲む、浴槽に入る前にかけ湯をする、浴槽から出る時はゆっくり立ち上がるなどして予防しましょう。