



平成30年5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

### 「第27回可美荘まつり」のお知らせ

風薫る5月です。  
 浜松まつりが終わると、次はいよいよ可美荘まつり  
 「歌と踊りの発表会」です。

- 開催日時 6月3日(日)9時30分開演
- 申込受付 5月1日(火)9時からロビーにて  
 ※定員(90曲)になり次第締め切ります。
- 抽選日 5月17日(木)13時30分から運営委員会で行います。
- プログラム配布 5月26日(土)9時から

### 奮ってご参加ください

お願い

可美荘まつり当日は大広間の給湯室はご利用いただけませんのでご了承ください。飲み物等は各自ご用意ください。



### 健康体操やっています!

### 講座のお知らせ

#### 転ばぬ先の太極拳教室募集中

毎日、11時15分から約20分可美荘のラウンジで「転倒予防体操」と「すこやかエブリティ」の健康体操を行っています。

体操はやりたいけど一人では・・・という方、なかなか続かなくてという方、可美荘でお待ちしています。



(^\_^\*) ゴールデンウィークの可美荘の休館日は月曜日だけです。どうぞご利用ください

- 日時 5月22日 6月12日、26日  
 7月10日、24日 全5回  
 第2、4火曜日 全5回  
 10時~12時
- 場所 可美荘大広間
- 費用 無料
- 講師 中村有見先生



昨年度開催し、大好評の講座です。  
 動きやすい服装でご参加ください。水分補給用の飲み物もお忘れなく  
 お申込み・お問い合わせは事務所まで!

みなさんこんにちは

# 元気はつらつ教室です



4月は集合写真を撮って、手作りの写真立てを作  
って、持って帰りました。

見てるだけでも幸せになります。



手作りの写真立て

さて、今月は運転手の紹介をします。

可美荘では3人の名ドライバーが安全運転で  
がんばっております。

人柄もパッチリ、運転もパッチリ!

愉快的可美荘、楽しい可美荘

スタッフ一同みなさんのご利用をお待ちしています。



人気イケメン運転手3人組



おもしろいね!大判オセロ〜

## 利用者さん募集中!

☎ 053-440-0571

### 保健室から笑顔に



高血圧 きっと治せる!この一歩  
減塩しておいしく

塩分の取り過ぎは、血圧を上げることが数多  
くの調査によって確かめられています。高血圧  
のある人の場合、1日の食塩摂取量は6g未満に  
することが基本です。

塩やしょうゆなどは、目分量や味加減に頼る  
のではなく、計量スプーンなどで正確に量って  
使うことが大切です。またラーメンやうどんの汁  
は残しましょう。しょうゆやソースは一度小皿に  
取ってたっぷり浸すのではなく、ちよんとつける  
ようにします。毎日の生活で手軽にできることか  
ら始めてみることをおすすめします。

### 5月の健康相談等

ゴールデンウィークの疲れが出ていませ  
んか?体調などにご心配な事があれば何で  
もご相談ください。

☆健康相談日  
相談は鈴木和恵医師 (和クリニック)  
5月10日 (木)  
13:30~15:00

☆体脂肪測定  
5月18日 (金)  
13:30~15:30

◎ 日頃の気になることはいつでも  
看護師にご相談ください。