

湖南荘伝言板

老人福祉センター湖南荘

浜松市西区馬郡町3805-1

電話・FAX (053) 596-1866

*** 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 ***

募集

湖南荘春の歌と踊りの祭り 出演者大募集!

春の歌と踊りの祭りを下記の日程で開催します。

- ・開催日 5月26日(土) 午前9時00分~午後3時30分(予定)
- ・場所 湖南荘 1階大広間
- ・申込受付 4月17日(火)~5月20日(日)

事務所に直接申し込みください。

多数の皆様のご参加を心よりお待ちしております。



健康相談

医師、看護師による健康相談をおこないます。

- ・開催日時 5月10日(木) 午後1時30分から3時まで
- ・場所 湖南荘 1階 ロビー
- ・内容 健康相談(検査結果等あればご持参ください)
身体検査、体脂肪測定、血圧検査、尿検査等

*本年度から医師が山中克二先生に変わりましたので宜しくお願いします。

なお、健康相談日は毎月第4木曜日ですが今回は第2木曜日に開催します。



ご挨拶

風薫る候、湖南荘をご利用いただきまして心から感謝申し上げます。

今年33年目となる老人福祉センター湖南荘は、浜名湖湖畔に建てられ、今もその姿は水鳥が翼を広げて飛び立つ姿に見えます。外観だけではなく設備も充実し、大広間はもちろん、陶芸や木工ができる工作室、健康保持のため多目的利用のできる機能回復訓練室、ちょっとした散歩ができる小庭園などがあります。また2階には浜名湖を眺めながらゆったりとお風呂につかるのも楽しみで大変人気があり、多くの方々から愛され癒しの場となっています。今後もどうぞお誘い合わせてご利用ください。

館長

※4月1日付けで職員の異動がありましたのでお知らせします

新メンバーと力を合わせ湖南荘を運営いたしますのでよろしくお願い致します。

職名	新	旧
事務員	栗田 和美 (青龍荘から)	花木 さおり (青龍荘へ)
業務員	小柳津 勇 (採用)	小松 一 (退職)
	小松 英幸 (採用)	
	村松 弘 (採用)	



湖南荘元気はつらつ教室大募集

来てね!



元気はつらつ教室とは

家に閉じこもりがちな高齢者の方が、寝たきりにならないように、食事・体操・レクリエーション・手工芸などを通じて元気に毎日を過ごしていけるようお手伝いをしています。また、元気はつらつ教室に参加することで、同年代の方との交流を持つことができ毎日の活力も生まれます。

対象者

65歳以上の方や要支援1・2認定者の方の中で元気はつらつ教室の参加が望ましいと判断された方。



活動内容

1週間に1回、決められた曜日での利用で、利用時間は午前10時から午後3時です。ご自宅の近くまでの送迎があります。簡単な健康チェックを行い、手工芸・ゲーム、季節に応じた行事を行います。転倒予防体操を行います。



連絡先 浜松市老人福祉センター湖南荘 電話596 - 1866



保健室だより



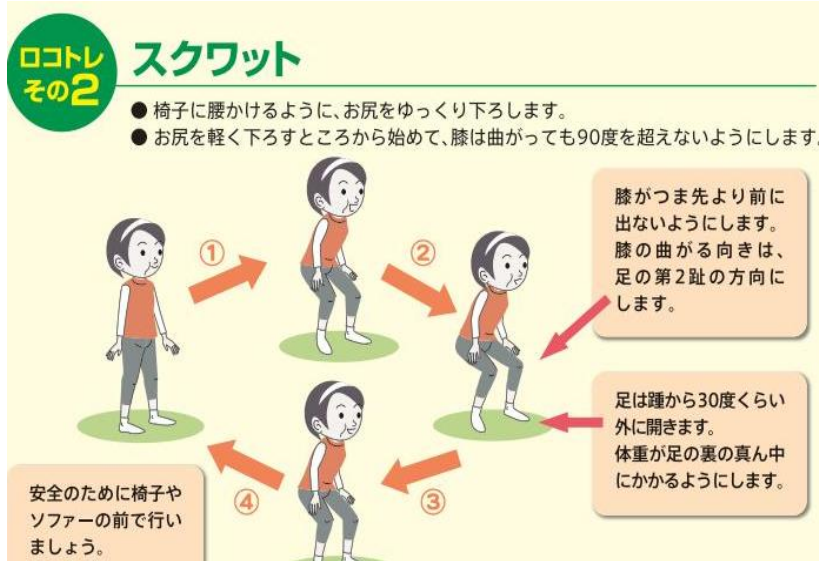
春です！皆さん身体を動かしていますか？毎日少しずつ継続して身体を動かすことで筋力とバランス能力が維持され、万が一転倒した時大けがになるのを防ぐ事ができます。

「でも私、足が弱くて…」。それ、ロコモティブシンドローム（運動機症候群）かも。

ロコモ（運動機症候群）とは骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、立ったり、歩いたりすることが苦手になってきた状態を指します。筋力とバランス能力を高め、骨・筋肉を丈夫に保つためにロコモーショントレーニング（ロコトレ）をしましょう。



左右1分間ずつ1日3回行いましょう。



深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろしすぎないようにしたり机などを支えに使ったりして下さい。