

平成30年6月号

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 ***

5月26日(土)第33回「湖南荘春の歌と踊りの祭り」が開催されました。

歌、舞踊に交えハンドベルや民謡とジャンルの違った発表会で観客の皆さんを楽しませてくれました。



祭りの設営、運営に係わっていただきました
実行委員の皆さん



ハンドベル演奏の皆さん



かもめ会 (民謡同好会)

木下恵介監督映画「父」上映会 (無料)

チャランポラン親父と家族の交流を描いた木下恵介最後の映画作品となった人情喜劇です。父親役にプロ野球でも名をはせた坂東英二さん、妻に太地喜和子さん、息子に野々村真さんが出演します。皆さん是非ご鑑賞ください。

- ・開催日時 6月22日(金) 午前10時30分~12時
- ・会場 湖南荘 講座室
- ・定員 30人(先着順)
- ・申込み方法 事務所に直接申込み、または電話にて受付可



お知らせ

遺言と相続・土地問題の相談

行政書士による相談会をおこないます。

- ・開催日時 6月13日(水) 午後1時30分～3時30分
- ・場所 湖南荘1階 ロビー
- ・内容 遺言、相続、土地問題(土地の境界、農地転用など)
- ・主催 遺言・相続サポートセンター



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 6月28日(木) 午後1時30分～3時
- ・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



*看護師在籍の時は健康相談日でなくとも相談に応じますのでお気軽に声をお掛けください。



保健室だより



暑い日が少しずつ増えてきています。水分をこまめに摂るよう心掛け、脱水症を予防しましょう。アルコール以外の水やお茶を生活リズムに合わせて計画的に飲むように意識するといと思います。

こまめな水分補給で脱水症を予防

- ①起床時 眠っている間にコップ1杯分の汗をかいています。1杯の水で体液の濃度を正常に戻し、体を目覚めさせましょう。
- ②朝食時 食前の水は胃腸を活性化し、さらに食事時の水のおかげで栄養素の吸収がスムーズに。
- ③10時頃 朝食と昼食の間にいったん給水タイムを。家事や仕事の合間の休憩を兼ねて。
- ④昼食時 朝食時と同様、水を飲むことで胃腸が刺激を受け、働きを活性化。消化、吸収もサポート。
- ⑤15時頃 おやつタイムにお菓子などと一緒に水分も摂取。
- ⑥夕食時 朝食時、昼食時と同様、水分を摂って胃腸を刺激。アルコールはかえって脱水を引き起こすため控えるのがおすすめ。
- ⑦入浴前後 入浴中は大量の汗で水分を失うため、入浴前に1杯の水を飲んで。浴後もしっかり水分補給。
- ⑧就寝時 就寝中の脱水が原因で脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こさないためにも、就寝前に1杯の水分を補うことが大切です。



*経口補水液の簡単な作り方

薬局でも購入できますが家庭で簡単に作れます
材料・・・水 1ℓ、砂糖 20g～40g、塩 3g



砂糖、塩

材料を入れ
混ぜるだけ!

