

平成30年度 6月号



# 湖東荘だより



## 浜松市老人福祉センター 湖東荘

\*開館時間 : 9:00~16:30 休館日: 毎週月曜日

\*入浴サービス : H29年2月よりお休みしています。

\*ご利用出来る方: 60歳以上の市民



浜松市西区和地町1833番地の1

電話/FAX (053) 486-0650

5人以上のグループにはお部屋をお貸しできます。



### 湖東病院の 健康講話



毎回関心の高い内容を、医療従事者の方が熱心に講話して下さいます。今回は『肩の健康寿命を延ばす』。身近な問題を実技を含めて解説。第3の水曜日の午後開催です。健康はまず体験から！

### 受講生募集

#### ①うたごえ広場と笑いヨガ講座

笑って歌って、若返りましょう！

開催日時: 7月17日(火)

午前10時~11時30分

定員: 30名



#### ②けいらくピクス講座

東洋医学や陰陽に基づいた体操です。

開催日時: 7月24日、8月7日・21(火)

午前10時~11時30分

定員: 25名

①②共に応募者多数の場合は抽選です！

#### 「歌と踊りの祭り」開催します！

出演者と応援者で祭りを大いに盛り上げましょう。皆さんが主役です！

開催日: 6月17日(日)



#### オーケストラがやって来る！

ご家族・友人知人お誘いあわせの上、是非参加下さい。一緒に歌いましょう！鑑賞しましょう！

出演: オケストラツカブル 青い鳥

開催日時: 6月24日(日)

14時から



## 催し物のご案内



### ~ 6月 ~

12日(火) 『おれおれ詐欺被害防止』 午前

17日(日) 『歌と踊りの祭り』 開催

20日(水) 湖東病院の健康講話(午後)

24日(日) オーケストラがやって来た！

30日(土) 陰ヨガ講座(午後)



### ~ 7月 ~

4日(水) 七夕会/看護協会講話

8日(日) 湖東荘囲碁大会

21日(土) 銭太鼓/陰ヨガ講座

24日(火) けいらくピクス講座/自力体力診断

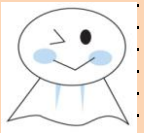
29日(日) 花ノ本啓司の会 ゆかた会

大募集中！  
見学も大歓迎  
お待ちしております！



# 元気はつらつ教室のご案内 6月予定

☎ 486-0650



火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2
			お休み	お休み
5	6	7	8	9
運動会	運動会	運動会	運動会	運動会
12	13	14	15	16
暮らしのセンター	暮らしのセンター	暮らしのセンター	暮らしのセンター	暮らしのセンター
19	20	21	22	23
調理	調理	調理	調理	調理
26	27	28	29	30
壁画作り	壁画作り	壁画作り	壁画作り	壁画作り
誕生会…26日～30日      調理…カレー				



何に使うのかなあ？

## 土曜日の皆さん



運動会楽しみだなあ～。

## 健康相談

- \* 開催日時 6月20日（水）10時～15時
- \* 会場 湖東荘 談話室
- \* 内容 健康相談 身体測定ほか
- \* 次回予定 7月18日（水）10時～15時

## ヘルストロンのご案内です！

皆さんこんにちは。今月号から湖東荘機能回復訓練室内にあります各種健康機器の効能等について掲載しますので是非お読みください。第1回目はヘルストロンです。

ヘルストロンは頭痛・肩こり・不眠症・便秘に効果的と言われています。利用者も一日30名前後と大変好評頂いています。

『人工的に作り出した高圧電界で身体をやさしく包み込み、健やかな身体へと導きます。』と謳っていますので、未体験の方も是非乗ってみて体感してみてくださいは如何でしょうか？

但し、心臓病、悪性腫瘍、骨折、捻挫等の方、及び身体に異常を感じる方は乗れませんので宜しくご注意願います。



## 館長のつぶやき

今月は6月。英語でJune(ジューン)ですね。欧米では6月に結婚すると幸せになるとも言われていますね。先ごろ、英国王室の結婚式がテレビ中継されました。なかなか華やかなものでした。

一方、当地では6月は梅雨の季節となり、7月の中旬頃に梅雨明けになるのが例年の通り相場ですが、今年はどうなるのでしょうか？ところで、梅雨の言葉から、連想するものとして梅干しがあります。その梅干しは、昔から「体に良い」と言われていますね。その効能は色々あり、①梅には多くのクエン酸が含まれていて疲労防止、疲労回復に効果があると言われています②梅干しは強アルカリ食品であることが知られています③弁当に梅干しを入れると腐敗しにくいことなどが知れています。いずれにせよ、梅を始めとして色々な食物を取り入れて梅雨を乗り切りたいものです。

