

青龍荘だより

浜松市老人福祉センター 青龍荘

浜松市南区青屋町 300 番地 電話 422-2161

♪♪6月17日(日)青龍荘まつり「歌と踊りのつどい」が賑やかに開催されました。♪♪

青龍荘ご利用の皆さま・各実行委員の方々の御協力のもと、青龍荘まつりを開催することが出来ました。当日は多くの方が来館され、会場は大盛り上がりでした。出演の皆さまは思いの衣装で日ごろの練習の成果を発揮されました。

声援を送っていただいた皆さま、ありがとうございました。



生活一口メモ

◆ 熱中症に注意 予防は「かくれ脱水」

深刻な症状につながる脱水症。

症状が出る手前「かくれ脱水」の状態に対処するのがベスト。

特に高齢者には口の渇きに気づきにくく、発汗による体温調節がしにくくなるため、知らず知らずのうちに脱水症になっていることも。

夜も注意が必要です。予防はできていますか？

◎かくれ脱水一口メモ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 肌の乾きを感じたら水分補給する | <input type="checkbox"/> 夏場足がつるのは熱中症 I 度の症状 |
| <input type="checkbox"/> 寝る前に水分を摂る | <input type="checkbox"/> 汗をかける身体をつくる（ラジオ体操等） |
| <input type="checkbox"/> 入浴の前と後に水分を摂る | |



梅雨の蒸し暑さを吹き飛ばそう!

納涼祭をしました♪

6/22・23・26・27・28



輪なげつり

盆踊り♪



懐かしの遊び



ポップコーン



元気はつらつ教室募集中です。

- 明るいお仲間、楽しい職員と一緒に元気になりませんか!
- 興味のある方、ご連絡をお待ちしています。

青龍荘元気はつらつ教室 ☎ 422-2161

出前講座

悪質商法の被害に遭わないために

悪質商法の手口とその対処法、クーリングオフ制度などの説明と、くらしのセンターの紹介をします。

- ・開催日時 7月26日(木) 午前10時45分～11時45分
- ・場所 講座室
- ・定員 30人(先着順)
- ・申込方法 事務所に直接申込み、又は電話にて受付可



出前講座

健康寿命について～生活習慣を見直し健康寿命を延ばそう～

食と運動から始める健康づくりについて、ロコトレを交えながらわかりやすくお話をします。

- ・開催日時 8月29日(水) 午前10時45分～11時45分
- ・場所 講座室
- ・定員 30人(先着順)
- ・申込方法 事務所に直接申込み、又は電話にて受付可

