

平成30年度 7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。



歌と踊りの祭りを  
催しました!



『歌と踊りの祭り』大盛況!! 会場と出演者と役員の皆さんの協力で楽しく元気にそして若さの活力が上昇! 次回も一緒に盛り上げましょう。お疲れさまでした♡

### ☆☆七夕会で園児と楽しみましょ☆☆

和地幼稚園の園児達と一緒に楽しいひと時を過ごしませんか? 元気をもらって願い事も叶うかも! 飾り付けや園児と一緒に歌ったり盛り沢山!  
開催日: 7月4日(水) 午前10時30分~  
会場: 大広間



### 湖東荘囲碁大会

同好会4団体の熱い闘いです。  
ご興味のある方や応援は大歓迎です。  
開催日時: 7月8日(日) 9時30分~



### 自立体力の診断をしましょう!

初めての方も昨年受けた方も、ご自身の体力年齢を再確認しましょう。個々に合った運動を後日教えてもらえます。是非ここに機会に!

開催日時: 7月24日(火)  
午後1時30分~3時30分

参加料: 無料

対象: 概ね65歳以上

定員: 15名(応募者多数の場合は抽選)

その他: 活動しやすい服装



## 催し物のご案内



~ 7月 ~

- 4日(水) 七夕会/看護協会講話
- 8日(日) 湖東荘囲碁大会
- 18日(水) いきいき大学(和地園児と交流)
- 21日(土) 銭太鼓/陰ヨガ講座
- 24日(火) けいらくピクス講座/自立体力診断
- 29日(日) 花ノ本啓司の会 おさらい会

~ 8月 ~

- 4日(土) 和地交番のお話
- 7日・21日(火) けいらくピクス講座
- 15日(水) 湖東病院健康講話



夏は室内でも熱中症にご用心!  
こまめに水分補給しましょう。



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 7月予定

☎ 486-0650



火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3	4	5	6	7
夏祭り準備	夏祭り準備	ボランティア	夏祭り準備	夏祭り準備
10	11	12	13	14
夏祭り	夏祭り	夏祭り	ボランティア	夏祭り
17	18	19	20	21
お休み	*ゲーム *ボランティア	ボランティア	*ゲーム *ボランティア	*ボランティア *銭太鼓
24	25	26	27	28
おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り
31				
ゲーム				

誕生会…18日～21日、31日



## 注意！これは詐欺です。



おれおれ詐欺講話でまた新しい手口の説明がありました。

『消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ』のはがきが多発。その一部を掲載します。

『貴方の利用されている契約会社、もしくは運営会社から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました。取り下げの連絡なき場合は、給与若しくは不動産の差し押さえを強制的に執行させて頂きます。本人から連絡をお願いします等』の内容です。

高齢者だけでなく若い人も狙った詐欺です。。☎で問合せは絶対禁止です。

気を付けましょう甘い言葉や心当たりのない通知。互いに声掛けあって未然に防ぎましょう。

## 健康相談

- \* 開催日時 7月18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 8月15日（水）10時～15時

## 赤外線のご案内です！



赤外線灯を当てることにより、血管が拡がり、発汗作用や血液、体液の循環など生体の代謝機能を促進することによって、身体を温めて疲労回復や筋肉の疲れやこりをとり痛みが緩和されるといわれています。湖東荘には4台の赤外線灯がありますので、ご利用下さい。



## 館長のつぶやき

7月に入りましたが、まだまだ梅雨の真っ只中ですね。前月6月の湖東荘では、各種イベントが目白押しでした。浜松市消費者団体連絡会会員さんによる「悪質商法の被害に遭わないため」のお話し、ハミングギターさんによる「ギターコンサート」、「第27回歌と踊りの祭り」、「第11回和地地区オーケストラがやってきた」などが開催されました。サギ被害に遭わないようにあらためて自戒し、ギターの美しい音色に聴き惚れました。歌や踊りの祭りでは皆さん日頃の練習の成果の喉や踊りが披露され感心いたしました。オーケストラアンサンブル青い風さんの演奏ではクラシックから歌謡曲やアニメソングまで用意してくれまして多くの皆さんが楽しめました。また、毎月開催される湖東病院リハビリテーション部の方による健康に関する講話も開催されました。7月も教養講座や楽しく日常生活での体力を測る自立体力診断などが開催されます。多くの皆さんを職員一同お待ちしております。

