

平成 30 年 7 月号

# 萩原荘だより

浜松市老人福祉センター萩原荘

開館時間：午前 9 時～午後 4 時 30 分 休館日：毎週月曜日 浜松市北区初生町 1 番地

入浴時間：午前 11 時～午後 3 時（日曜日は午後 2 時 30 分まで）

入浴料：100 円/1 回 ☎ 053-439-4178

ご利用できる方：60 歳以上の浜松市在住の方 入館時には、利用証を必ず携帯して下さい

## 教養講座 受講者募集



♡ みなさんの受講申込 お待ちしてま～す ♡

入門「色鉛筆で絵を描こう」2 回コース 9 月 6 日・11 日 ♡申込受付 8/2 開始

骨ナビ&リンパ体操 6 回コース 9 月 27 日～11 月 1 日 ♡申込受付 8/24 開始

☆受付は直接萩原荘で！定員になり次第締切になります☆

## ナースからのお知らせ

### 健康講話 ♡宮島医師による健康講話♡

7 月 11 日(水) 午後 1 時～2 時 講座室(萩原荘 2 階)

#### 「夏の体調管理について」

夏の体調管理法を知り、暑さから身を守りましょう

☆ みなさん、お誘い合わせの上、ご聴講下さい ☆

### 健康相談

7 月 11 日 午後 2 時～2 時 30 分

♡宮島医師による健康に関する相談♡

保健室で健康相談

検尿・血圧測定等を行います(無料)

## 夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切ろう！

1. こまめな水分補給
2. 屋外との温度差や体の冷やし過ぎに注意
3. 睡眠をしっかり取る
4. 栄養バランスを心掛ける

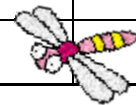
暑さはこれからが本番！  
夏バテ対策で暑い夏を  
乗り切りましょう♡



# 萩原荘の元気はつらつ教室です

## 7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		暑中見舞い作り	暑中見舞い作り	暑中見舞い作り	暑中見舞い作り	暑中見舞い作り
8	9	10	11	12	13	14
		巨大オセロ	健康講話 夏の体調管理	巨大オセロ	巨大オセロ	巨大オセロ
15	16	17	18	19	20	21
		おやつ作り 抹茶寒天あんみつ	おやつ作り 抹茶寒天あんみつ	おやつ作り 抹茶寒天あんみつ	おやつ作り 抹茶寒天あんみつ	おやつ作り 抹茶寒天あんみつ
22	23	24	25	26	27	28
		テーブルゲーム シュートパッカー	テーブルゲーム シュートパッカー	テーブルゲーム シュートパッカー	テーブルゲーム シュートパッカー	テーブルゲーム シュートパッカー
29	30	31				
		お休み				



24日～28日・誕生会

7月の主活動はおやつ作り、  
ゲームなどの予定です。  
お友達も誘って見学に来てくださいね ♡



吹き矢で楽しく肺の運動  
ふう〜っ！  
出ました！10点が2本！



みんなで歌おう！  
カラオケでなつかしい歌を  
みんなでたくさん歌いました！  
声を出すって気持ちいい〜♡



家に閉じこもりがちな高齢な方などが、寝たきりなど、介護が必要な状態にならないよう、レクレーションや体操、手芸など通じて、元気で毎日を過ごしていけるようお手伝いします。

☆活動内容 1週間に1回（月4回が上限）、決められた曜日に利用

☆利用時間は午前10時～午後3時まで

☆利用料 1,000円又は1,340円（利用料は所得によって変わります）

対象者： 和合・高丘・三方原各地区及び有玉西町にお住まいの65歳以上の方

☆詳しくは萩原荘元気はつらつ教室までお問い合わせを☆



老人福祉センター萩原荘  
☎439-4178