

平成30年7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 ***



湖南荘元気はつらつ教室の南側にあった花壇を花が植えられるように手入れしました。

「まあ！奇麗。」の言葉が続きますようにお花の寄付をお待ちしています。(*^_^*)



募 集

六角小椅子づくり（一日体験講座）

飲み終わった牛乳パックで丈夫な椅子を作りませんか！

- ・開催日時 7月24日（火）午後1時30分～
- ・講師 さつき会の皆さん
- ・場 所 工作室 ・持ち物 糸きりはさみ
- ・参加費 600円（材料代）
- ・定 員 20名（先着順）

*椅子の高さ10cm、20cmどちらか選べます。



背中コンディショニング（一日体験講座）

腰痛、肩こり、膝の痛み、内臓の不調をはじめとする様々な症状は背骨の歪みから発生します。背骨には脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束（脊椎）が通っているので、背骨を整えることで神経の伝達が正常になり、症状が解消します。皆さん体験してみませんか！

- ・開催日時 7月31日（火）午後2時～3時
- ・講師 藤田統子先生 ・定員 40名（先着順）
- ・持ち物 運動のできる服装、ヨガマット（バスタオル可）、バスタオル、フェイスタオル2枚、水筒

*一日体験講座申込み方法・・・事務所に直接申込み（電話可）

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 7月26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。



元気はつらつ教室です！

今月はカレンダー作りと夏を前に風鈴を作りました。



トイレットペーパーの芯を利用して作成

水曜日コースの皆さん

素敵なオリジナル風鈴ができあがりました



楽しいこといっぱい！！

今月は七夕飾り作りと大イベントの夏祭りを予定しております。

利用者さん募集中！

湖南荘元気はつらつ教室

596-1866



保健室だより

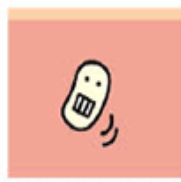


気温や湿度の高い日が続いています。この頃から悩みの種となる「水虫」。水虫は自覚症状の少ないまま進行します。症状が悪化しないための予防法をご紹介します。

・水虫になるメカニズム



白癬菌を踏む



皮膚についても最低 12 時間は感染しない



皮膚の角質層に侵入し増える



一部は新陳代謝によってはがれおちる



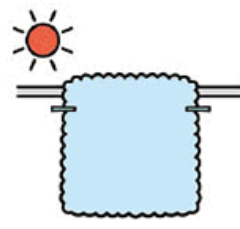
・予防のための心得



毎日清潔にする



軽石でこすらない



バスマットはこまめに洗う



通気性の良い靴で

湖南荘は公共の施設です。水虫をうつさない、うつされないために館内では靴下の着用をお願いします。