



平成30年 7月号

# 可美荘だより



## 浜松市老人福祉センター 可美荘

\*開館時間 9:00~16:30 休館日:毎週月曜日

\*入浴時間 11:00~15:00 (100円)

\*ご利用出来る方 60歳以上の市民の皆様

浜松市南区増楽町1645番地の1

TEL 053-440-0571

FAX 053-440-0572



「第27回可美荘歌と踊りの発表会」が6月3日(日)に賑やかに開催されました



当日はたくさんの方が来館され、朝早くから大賑わいでした。

出演の皆さんは思い思いの衣装に身を包み日頃の練習の成果を発揮されました。

実行委員の皆さん、出演された皆さん、声援を送っていただいた皆さん、事故なく盛大に開催でき本当にありがとうございました。次回は11月4日(日)に予定しています。お楽しみに!!

### 遺言と相続・土地問題の無料相談会のお知らせ

行政書士による相談会を行います。

- ・開催日時 7月24日(火) 午後1時30分~3時30分
- ・場 所 可美荘 1階 生活相談室
- ・内 容 遺言、相続、土地問題(土地の境界、農地転用など)

「遺言・相続サポートセンター浜松」の行政書士による相談

※事前の予約が必要です。ご希望の方は、可美荘事務所までお申し出ください。

### 催し物のご案内

認知症講座

7月19日(木) 10:40~12:00

元気はつらつ教室にて(一般来館者様もどうぞ)

遠州一座(大道芸など)

7月21日(土) 26日(木) 27日(金) 3日間

10:30~元気はつらつ教室にて(一般来館者様もどうぞ)

Mr.イダのマジックショー

7月20日(金) 28日(土) 8月21日(火) 3日間

13:15~14:30 大広間にて



みなさんこんにちは

# 元気はつらつ教室です



梅雨の季節です。

6月は、オリジナルのステキなスプーンとフォークを作りました。

また、骨盤体操で梅雨に負けないよう  
体を整えました。

7月は手芸でアクアポットを作ります。

他にも趣向を凝らしたプランを  
毎週考えています。

笑顔溢れる楽しい可美荘。

みなさんのご利用

スタッフ一同お待ちしております。

## 利用者さん募集中!

☎ 053-440-0571



できた!できた!私のお気に入り(〇〇)!



みんなで上手に腰を回してー

## 保健室から笑顔に

### 知っておきたい熱中症対策!

一般に高齢者は、加齢によって体内の水分量が減少しており、脱水を起こす危険性が高くなっています。加えて、温度変化やのどの渇きを感じにくく水分の摂取が不足しやすくなります。

記録的な猛暑などという言葉がめずらしくない最近の日本の夏、こまめに水分を補給しましょう。大量の汗をかいた時には、塩分も忘れずに補給しましょう。またなるべく涼しい服装を心がけ、可能なら日中涼しい場所へ行くのもよいでしょう。汗を蒸発させやすい機能性下着を着用する、冷やしたタオルで体を拭く、保冷材を使った予防グッズを利用するなど、さまざまな対策を取り入れて熱中症を予防しましょう。



## 7月の健康相談等

この時期高齢者は、持病や薬の影響で熱中症になりやすくなっている方もいます。ご心配な事があればお気軽にご相談ください。

### ☆健康相談日

相談は鈴木和恵医師（和クリニック）

7月12日（木）

13:30~15:00

### ☆体脂肪測定

7月20日（金）

13:30~15:30

