

平成30年度 10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。

「防災講話」が
ありました！



いつ起こるか分からない災害に備えて、湖東出張所の方々の貴重なお話を聞くことができました。対岸のことではなく知識や備えを充実することが大切だと痛感しました。

ふれあいフェスタ開催迫る！
開催期間：11/9-11日、13日・14日



この期間に限り、年齢関係なく入館できます。同好会の活動の成果や地域の皆様も参加して、笑いあり、感動ありの充実した内容になっています。友人知人お誘いの上是非ご来館ください。お茶券やすいとん券も好評販売中！

講座の募集！

①失敗？成功？相続事例で学ぼう講座

大切な資産を家族にどう遺すか？貴重なお話です。参考に聴いてみましょう！

日時：10月6日（土）10時30分～

②パステル和（なごみ）アート講座

指先で描く不思議な世界。貴方も体験しませんか？

日時：10月25日（木）13時30分～

材料代：500円

催し物のご案内



～ 10月 ～

- 3日（水）オカリナボランティア
- 6日（土）失敗？成功？相続事例で学ぼう講座 10時30分～
- 17日（水）湖東病院健康講話（午後）
- 25日（木）パステル和（なごみ）アート講座
- 26日（金）サロンで楽しもう（ボランティアほたる）

～ 11月 ～

- 3日（土）お楽しみ脳トレ講座
- 7日・21日（水）健康講話（看護協会・湖東病院）
- 9日-11日、13日・14日 ふれあいフェスタ
- 18日（日）長謡会発表会
- 24日（土）折紙講座（扇の鶴）



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 10月予定

☎ 486-0650

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6
調理	調理	調理	調理	調理
9	10	11	12	13
休み	頭の体操	頭の体操	頭の体操	頭の体操
16	17	18	19	20
懐かしのメロディ	懐かしのメロディ	懐かしのメロディ	懐かしのメロディ	懐かしのメロディ
23	24	25	26	27
ホタル	ホタル	ホタル	ホタル	ホタル
30	31			
頭の体操	休み	誕生会…16日～20日		



私の干支は手話でどうかな？

木曜日の皆さん



なかなか難しいな？

健康相談

- * 開催日時 10月17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 11月21日（水）10時～15時

「食中毒 秋も気を付けて！！」



食中毒と言いますと「夏」のイメージが強いですが、「秋」にも食中毒の発生が散見されています。そこで今回は食中毒の予防法についてお伝えします。

家庭での食中毒予防法

- ① 「細菌を付けない」
手洗いやまな板・包丁などの調理器具の洗浄の徹底や料理により使い分けをしましょう。
- ② 「細菌を増やさない」
買ったらずぐに冷蔵庫に入れる。入れる時の温度として、冷蔵する場合は10℃以下に、冷凍する場合は-15℃以下にしましょう。
- ③ 「細菌を殺す」
ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅することが多い。肉料理は中心部を75℃以上で1分間以上火を通すようにしましょう。

館長のつぶやき

日本の宇宙科学技術は凄いですね！！

このところ日本各所で自然災害により多くの被害が出て、悲しい思いをしていましたが先頃痛快な出来事がありました。

日本の探査機「はやぶさ2」が、地球から約3年半32億kmの旅をして小惑星「りゅうぐう」の近くに到達し、「はやぶさ2」から小型探査ロボットを「りゅうぐう」に無事着陸させることができました。そして、世界で初めて小惑星の表面での移動探査を実現することができたのです。小型探査ロボットは小惑星の表面をジャンプしながら写真撮影や温度などの計測をするそうです。凄い技術ですね！初代の「はやぶさ」の時には失敗しましたが、雪辱を果たしたことになりますね。初代の「はやぶさ」が小惑星「イトカワ」から「砂」などを地球に持ち帰る事ができたように、「はやぶさ2」も色々なことが解明するためにも貴重な物質を採取し、無事地球に持ち帰る事ができることを祈るばかりです。

宇宙関連では、宇宙旅行の初めての民間人に日本人がなるとの発表もありました。出発はまだ先ようですが、旅行代金の高額さも含めて大きな話題となりました。それぞれしっかりと見守りたいものです。