

平成30年10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 フェスタ

開催期間 11月16日(金)~18日(日)

湖南荘で学ぶ皆さんの日頃の学習成果を発表する催しです。
この期間中は、年齢を問わず市民の皆様にご来館いただけます。
ぜひ、ご家族お揃いでお出かけください。

18年も続くフェスタ。
素晴らしい作品や、演
芸発表会、楽しみじ
ゃ!



募 集

ステンシル教室

型紙を切り抜いた部分に染料を刷り込む技法で布袋やTシャツに絵を描きます。世界で一つしかない作品ができあがります。

- ・開催日 11月13日(火) 1部 午前9時30分~11時
2部 午前11時~12時30分
- ・募集人数 各部6名(先着順) ・参加費 800円(材料費込)
- ・持ち物 エプロン、雑巾1枚
- ・申込み方法 事務所に直接申込み(電話可) *作品が事務所に展示してあります。



手話講座

手話は、耳の不自由な方が日常使用しているコミュニケーションの方法の一つです。手話のコミュニケーションの楽しさを是非知ってください。そして機会があれば実際にやってみましょう。

- ・開催日時 10月17日(水) 午前10時45分~11時45分
- ・内 容 ろうあ者の生活状況、手話を使って簡単な挨拶の仕方
- ・募集人数 30名(先着順)
- ・申込み方法 事務所に直接申込み(電話可)



遺言と相続、土地問題の相談会

行政書士による相談会を行います。

- ・開催日 10月10日 第2水曜日
- ・内 容 遺言、相続、土地問題(土地の境界、農地転用など)
- ・時 間 午後1時30分~午後3時30分まで
- ・場 所 湖南荘 1階ロビー
- ・主 催 遺言・相続サポートセンター





元気はつらつ教室です。

今月は手造り水まんじゅう(あんことみかん入り)作りやメガネ立てを作りました。



素敵なメガネたてができました(*^_^*)



✿ 元気はつらつ教室の部屋の前に作った花壇 ✿
春から夏にかけて、珍しい八重のひまわりや、日日草、サルビアなどが私達の目を楽しませてくれました

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 ♡♡♡

インフルエンザの予防接種が始まります

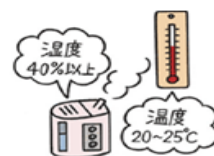
インフルエンザは気温の低下、空気の乾燥などとともに流行してくるのですが、今年は早くも学級閉鎖になっている学校も出てきています。できるだけ早めのワクチンの接種をお勧めします。

浜松市では65歳以上の高齢者は公的扶助がありますので、1,600円で受けることができます。かかりつけ医にご相談の上、接種する日をお決めください。

ちなみに身体に免疫がつくまでに約1ヶ月、効果を発揮する期間は約3ヶ月といわれています。

風邪やインフルエンザの予防のために普段からできることは

- ①外出先から帰ったら、うがいと手洗いを習慣にする。
- ②栄養バランスの良い食事を摂る。
- ③たっぷり睡眠時間をとる
- ④過労を避ける。
- ⑤部屋の湿度に気をつける。
- ⑥流行している時期にはなるべく人混みには出ない。
- ⑦マスクをうまく活用する。(のどの乾燥防止、気道の保護、細菌・ウィルスからの防御)



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 10月25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。

