

平成31年 2月号

江之島荘だより

浜松市老人福祉センター江之島荘

開館時間：午前9時～午後4時30分 休館日：毎週月曜日 浜松市南区江之島町606番地
入浴時間：午前11時～午後3時 入浴料：100円/1回 ☎ 053-425-9907
ご利用できる方：60歳以上の浜松市在住の方

生きがい相談のご案内

秘密厳守

日時 2月21日(木) 午前10時～12時 場所 リハビリ室

高齢者相談センターの看護師による健康に関する相談や生活に関する相談など
皆さんお気軽にご相談くださいね！！



1月9日(水)『自転車出前講座』を開催しました。

タブレットを使い、楽しみながら交通安全〇×クイズや、自転車シュミレータ(映像)を使用し実際の道路における事故防止に役立てる、交通安全教室を開催しました。



『ヒートショックに注意しましょう！！』

急激な体温の変化で血圧が大きく変動し失神や不整脈を起こすことがあります。
特に、気温が下がる冬場に多くなりますので、入浴時にはコップ1杯のお水を飲み、
脱衣室と浴室との温度差がない様に気を付けましょう。

★元気はつらつ教室★

開運ゲームを楽しみました♪

お玉ですくうのは入浴剤です
今夜は炭酸ガス系入浴剤で、からだの
芯まで、ぽかぽかに!!!



平成31年1月 吉日

今を形に残す作品作りに取り組みました
手形と一緒に好きな言葉を書きました

入浴剤の効果

入浴剤は、疲労回復に有効な成分や香りで効果的に疲れを取ることができます。「炭酸ガス系」入浴剤は泡が出きった後に入浴するのが効果的ですから、入浴前に入れておきましょう。炭酸ガスが溶け込んだお湯に浸かると、とても小さな炭酸ガスの分子が皮膚から浸透し、血管を広げてくれます。その結果、血流がよくなり、血流の滞りによって発生していた肩こりや腰痛などの改善が見込めます。

一月の手話講座は、
手話通訳の酒井さだ子
さんと生まれながらに
耳の不自由な犬塚悦子
さんのお二人から
聞こえなくて困ること
工夫していることを
聞かせていただきました。
手話が少し身近な
言葉になった講座
でした。



元気はつらつ教室は
利用者さん募集中です

お問い合わせは
浜松市老人福祉センター江之島荘

電話 425-9907

元気はつらつ教室2月の活動

- *ボランティアの梵梵さんと
節分行事を楽しみます
- *元気はつらつ教室に関わる包括の
お話を聞きます

