

平成31年2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

AED(自動体外式除細動器)の取扱い と心肺蘇生の講習会

日時 2月26日(火) 13時~14時
場所 大広間
いざという時のために一緒に勉強しませんか



防災講座へのお誘い



日時 2月27日(水)
13時15分~14時15分
場所 大広間
主催 南区区振興課(無料、申込不要)
内容 巨大地震など災害から身を守る知識
※当日、直接会場にお越しください
大勢のご参加お待ちしております

講座のお知らせ

春の料理教室 募集中です!

日時 3月19日(火) 10時~13時
場所 栄養指導室
講師 古田悦子管理栄養士
費用 800円(当日集めます)
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、手拭きタオル
スリッパ



☆メニューは簡単アサリのパスタパエリア・フルーツサラダ
パバロアとイチゴソースです。

☆材料の都合で献立を変更する場合がありますのでご承知
ください。

※募集人数は11名で、2月26日火曜日まで募集します。
応募者多数の場合は抽選になります。

楽しい!美味しい! 健康的な春の料理教室
お問い合わせ、お申込みは可美荘事務所まで

赤い羽根共同募金へのご協力ありがとうございました



皆様のご協力のおかげで、可美荘と元気はつらつ教室を合わせて13,268円の募金が集まりましたので、社会福祉協議会にお届けしました。

皆さまから寄せられた善意は、福祉に関わる施設や団体の福祉活動のために活用されるほか、社会福祉協議会へも助成され、地区社協活動の充実やボランティア活動福祉教育の推進など地域の福祉を充実するうえで役立っています。



みなさんこんにちは

元気はつらつ教室です



元気はつらつ教室は、週1回ご利用いただき、ゲームや手芸、教養講座等をしています。現在の利用者の年齢は、71才～100才までです。（自立か要支援1、2の方）

1月におふたりの方が100才のお祝いを迎えました。聡明でとてもしっかりして、他の利用者さんの目標です。これからもますます元気でご利用していただきたいです。



金曜コース 中村せつさん



土曜コース 池谷君子さん



**※元気で長生き、人気の可美荘
利用者さん募集中!**

☎ 053-440-0571

2月の健康相談等

保健室から笑顔に

早めが肝心！
花粉症対策万全に！



今年も花粉飛散開始は、2月中旬頃と予測されていますので、早めに花粉症対策を行いましょ。

外出から戻ったときに花粉を持ち込まないよう、入口で服についた花粉を払い落とし、手洗い、うがいは必ず行い、可能であれば、洗顔も行いましょ。外出時に使ったマスクは捨て、新しいマスクを着用しましょ。家の中でも窓や戸は開けたままにせず、布団や洗濯物は外に干さないようにしましょ。



- ☆健康相談日
相談は鈴木和恵医師（和クリニック）
2月14日（木）
13:30～15:00
- ☆体脂肪測定
2月15日（金）
13:30～15:30

最近寒さで体調に変化があるなど気になることがあればお気軽にお声をかけてください
尿検査や血圧測定をしながら看護師や医師が相談に応じます

