

令和元年 7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

*入浴時間：11:00～15:00 入浴料金100円/回（故障中）

*ご利用出来る方：60歳以上の市民 5人以上のグループにはお部屋もお貸しできます。



浜松市西区和地町1833番地の1

電話/FAX (053) 486-0650



和地地区老人クラブ連合
会総会が開催されました



世代間交流
和地幼稚園園児と
交流をしました



湖東荘では、シニアクラブの皆さんに利用場の提供だけでなく、世代間の交流にも努めています。今回は、和地幼稚園の園児と施設利用者のほか、元気はつらつ教室の利用者が一緒に歌やゲームなどで、楽しい時間を過ごしました。



☆☆七夕会で園児と楽しみましょう☆☆

和地幼稚園の園児達と一緒に楽しいひと時を過ごしませんか？

園児から元気をもらって願い事も叶うかも！
飾り付けや園児と一緒に歌ったり盛り盛り沢山！

開催日：7月4日（木）午前10時30分～

会場：大広間



自立体力の診断をしましょう！

初めての方も昨年受けた方も、ご自身の体力年齢を再確認しましょう。個々に合った運動を後日教えてもらえます。是非この機会に！

開催日時：7月18日（木）

午後1時30分～3時30分

参加料：無料

対象：概ね65歳以上

定員：15名（応募者多数の場合は抽選）

その他：活動しやすい服装



～ 7月 ～

2日（火）癒しの陰ヨガ講座（午後）

3日（水）看護師の講話（午後）

4日（木）七夕会（午前）

9日（火）うたごえ広場（午前）

17日（水）湖東病院の健康講話（午後）



～ 8月 ～

21日（水）湖東病院の健康講話（午後）

今年の夏も、暑くなりそう！

熱中症対策には室内でも温度調整し

こまめに水分補給をしましょう。



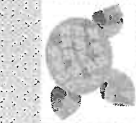
催し物のご案内

大募集中！
見学も大歓迎
お待ちしております～す！

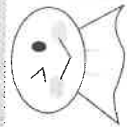


元気はつらつ教室のご案内 7月予定

☎ 486-0650



火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 夏祭りの準備	3 夏祭りの準備	4 鈴木さん	5 夏祭りの準備	6 夏祭りの準備
9 夏祭り	10 夏祭り	11 夏祭り	12 夏祭り	13 夏祭り
16 休み	17 休み	18 ロコモ計測	19 ロコモ計測	20 ロコモ計測
23 ロコモ計測	24 ロコモ計測	25 H&Tム	26 くらしのセンター	27 頭の体操
30 頭の体操	31 くらしのセンター	誕生会…23日～27日		



先に行きますよ！
まだお団子ができませ
ん！待ってください！



火曜日コースの皆さん



ボールを落とせば
ダメですよ！

健康相談

＊ ＊ ＊ ＊
開催日時 7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 8月21日 (水) 10時～15時

夏は、脳梗塞の発症が多い！ 原因としては、脱水症状です。

夏の時期は汗をかくため、気付かないうちに体内の水分が不足がちになり、血液の流れが悪化し、血管が詰まりやすくなります。トイレに行ったり、尿が濃くなっていったら水分不足のサインです！！
睡眠の前後に水分補給が大切です。夏の脳梗塞は、睡眠中から起床後の時間帯にかけて、発症のリスクが高くなります。注意しましょう！！



館長のつぶやき

2020東京オリンピック開催(7/24)まであと1年余となりました。オリンピック聖火リレーの日程(県西部6/24)も発表がありました。55年前のオリンピックの興奮が思い出されます。また、聖火リレーを応援したことを覚えています。でもその前に今年、ラクビワールドカップが9月20日に開催され、袋井のエコパスタジアムでも4試合実施され、すね。地元ヤマハの選手が出場すると思いますので、健闘を期待したいですね。

はつらつ教室においても、過日運動会が行われ、ボール送りやパン食い競争などをし運動機能維持に努められました。これからも参加しましょうね！！

若ガエル 竹細工講座(初級)

