

晴嵐かなざわ

第56号

平成25年8月 発行

発行者 老人福祉センター 晴嵐かなざわ



平成25年度後期 趣味の教室 募集案内

新しく3講座が始まります。

申込期間：8月26日（月）必着

募集講座：健康ヨガ・金沢散歩・ゆったりフィットネス・デジカメを楽しむ！

はじめての色えんぴつ・はじめてのウクレレ・太極拳・

いきいきペン習字・**新**やさしい折り紙・**新**いきいき健康体操

新「徒然草」を読む(一)

*申込は一人一講座・一度受講した教室は申込みできません。

申込方法：往復ハガキにて郵送受け

応募者多数の場合抽選になります。

*詳細は館内チラシ・金沢区版広報に記載



つれづれなるままに

7月11日（木）

利用者会議が行われました。
話合いの内容です。

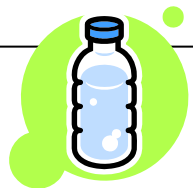
- 催し時の写真・ビデオ撮影許して欲しい。
 - ・各自の振付け工夫があるので、許可できません。
- 以前靴を間違われて、出てこなかった。
 - ・大広間にビニール袋を用意してあるので、必要の方は、靴を入れて、側に置いてください。
- 昼休みに大広間で、ニュース見たい。
 - ・カラオケ用モニターなのでテレビは映りません。設置してあるテレビで見てください。
- カラオケのボリュームが、午前・午後で変わる。
 - ・一定のボリュームで設定してあるので変わることはありません。

一言メモ

夏バテ対策

- 原因：
- ・蒸し暑さで汗が出にくい
 - ・冷えた室内。暑い屋外の行き来
 - ・熱帯夜での睡眠不足
- 予防法：
- ・汗をかいたらシャワーかおしぼりで体を拭く
 - ・水分の補給（常温の水を飲む）
 - ・冷えすぎを防ぐ
 - ・バランスの良い食事（豚肉・ウナギ大豆。ニラ・梅干し他）
 - ・しっかりと睡眠をとる

今年は7月から猛暑ですが、上手く乗り切りましょう。



8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 いきいき健康 チェック	3 夏の芸能 まつり
4 夏の芸能 まつり	5	6 健康相談	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27 健康相談	28	29	30	31 休館日



★ いきいき健康チェック

いきいきセンター3階
時間 : 12:00~13:00
血圧測定、介護予防に関する相談等

6月28日さくら保育園の園児と利用者・区老連の方々に短冊を書き、笹の葉に飾り付けました。



★ 健康相談

森先生による血圧測定と健康相談
3階事務会議室 13:00~14:30

大広間健康生活座談会
8月はお休みです。



ほら、
よこはまは
あったかい

健康と福祉の増進、いきがづくりに貢献する

老人福祉センター **横浜市晴嵐かなざわ**

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀一丁目21番5号
(いきいきセンター金沢内)

電話 045-782-2908 FAX 045-782-2909

