

# 蓬萊荘だより

平成27年6月号

平成27年6月発行

発行者 老人福祉センター横浜市蓬萊荘

発行責任者 角田 博史

横浜市港南区港南台6-22-38

TEL 045-832-0811

## 春の蓬萊荘まつり



毎年4月の第4土・日に「春の蓬萊荘まつり」演芸大会が行われます。今回も出演者は、ロビー吹き抜けいっぱいになびく万国旗に迎えられ、日頃の練習の成果を十分に発揮されました。初日のカラオケ出演者は80人・2日目の踊り大会では68人の参加を頂き、拍手喝采のうち大盛況で幕を閉じました。

蓬萊荘にお越し頂きました皆様有難うございました。



## 初めての英会話発表

蓬萊荘では、日頃蓬萊荘で活動をしているOB・クラブの皆様にも、活動の成果を発表していただく場を常時ご用意しています。今回は、趣味の教室「初めての英会話」を終了してOB会となり、「FLORA(春と花の女神)」という素敵なネーミングで活動している皆様の発表会を行いました。

内容は、自己紹介を日本語と英語で披露していただき、大広間で見守っている皆様からは、「時々知ってる単語があったわ〜」とか「一生懸命だったわね〜」等々・・・日頃の成果が十分に発揮されたようです。「FLORA」のドキドキハラハラのひと時は無事に終了しました。

\* 次回の発表会は、6月17日(水)12:40から13:00

初めての英会話「STELLA」 Show & Tellをご覧くださいませ。

◆発表会にチャレンジして下さる団体募集中です!!

初めての英会話OB会  
FLORA(フローラ)

ENG  
lish 「発表会」

「My name is ~  
自己紹介をしま〜す!!!」

日時: 4月17日(金)   
12:40 から13:00まで

場所: 大広間 舞台

♥ Come on ! 

Wait and see

## 高齢者健康講座 「あなたは大丈夫!？」 =尿漏れ・脱水=

加齢で起こる体の変化を知って  
その対処方法を教わり、いつまでも  
自分らしくお元気で過ごせるよう  
に年2回開催されています。



「あなたは大丈夫!？」  
=尿漏れ・脱水=

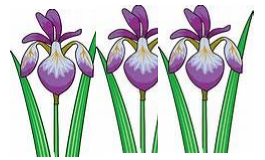
- 1 尿漏れ予防対策
  - ・椅子に座り太ももの間にボールを挟み  
ボールをつぶすつもりで太もものに力を入れる。
- 2 脱水予防対策
  - ・食事をきちんととる。
  - ・寝る前後、入浴前後、運動前中後、飲酒後必ず水を飲む
  - ・エアコン、扇風機の使用、通気性の良い服装、室内の風通し、飲み物を手の届くところに置く。



# 蓬萊荘6月の予定



・趣味の教室 日程



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	・折り紙 ・ペン毛筆習字	・初めての英会話 ・絵手紙	・パソコン講座 ・楽しい似顔絵 ・体操 ♥高齢者 何でも相談	・書道 ・水墨画 ・社交ダンス 入門	・編物	
7	8	9	10	11	12	13
	・健康 マージャン ・60歳からの ヨガ ・フラダンス		・パソコン講座 ・体操 ♥健康相談	・水彩画 ・男性料理		
14	15	16	17	18	19	20
	・折り紙 ・ペン毛筆習字	・初めての英会話 ・絵手紙	・パソコン講座 ・体操	・書道 ・水墨画 ・社交ダンス 入門	・編物	
21	22	23	24	25	26	27
	・健康 マージャン ・60歳からの ヨガ ・フラダンス	休館日	・パソコン講座 ・体操 ♥健康相談	・水彩画 ・男性料理		
28	29	30				



## 短期講座「体操」教室開講

＝6月毎週水曜日午前4回コース＝

「運動はしたいけど、なかなか自分ではどうしたらいいか・・・でも、運動したいわ～」の皆様の声に開講いたしました。

運動を通して筋力・持久力・巧緻性・柔軟性を高め、講師のお話笑顔が浮かび、じんわりとにじむ汗を感じながら心も体もリフレッシュ！

後期趣味の教室開講を予定しています。応募お待ちしております。



予告

## 「七夕の集い」

7月7日(火) 大広間  
12:00から13:00

＝出演＝

港南台第2保育園児  
蓬萊荘ウクレレクラブ