

# 蓬萊荘だより

平成28年1月号

平成28年1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



## 新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。早いもので、蓬萊荘へ着任してから3回目のお正月を迎えました。これまで大過なく過すことができましたのも、ひとえに利用者の皆様のご協力の賜物と感謝申し上げます。これからも地域との触れ合いを大切にしながら、高齢者の社会活動支援、各種相談事業など、蓬萊荘が皆様の憩いの場、癒しの場となるよう四季を通じてメリハリのある事業に取り組んでまいりますので、スタッフ一同、よろしくお祈りいたします。

蓬萊荘所長 角田博史

## 短期講座「パソコン教室開講中」

今回はパソコン持参で文字入力のできる方を対象に、全4回で開講しています。12月2回の講座内容は、皆様の手作り年賀状作成のお役にたつように「ワードで年賀状（宛名・文面）作成」又、1月2回は、お正月に撮った写真がパソコンで整理できるようになりたいと言う皆様のお声にお応えして「デジカメ写真のパソコンへの取り込みとその編集の仕方」をそれぞれ学習します。今後も皆様のニーズに合ったカリキュラムで開講を予定しています。



## お風呂の利用の形が変わります。



平成28年3月1日から、浴室内混雑緩和、湯あたり等の事故防止対策として、入浴利用時間（1人）と入浴人数制限を実施します。それに伴い、受付方法も今までと変わってきますので、詳細につきましては、改めてご案内します。皆様のご協力をお願い致します。

## 平成28年カレンダー作成しました。

平成28年の年間カレンダーを作成しました。1年間の行事（春・秋の蓬萊荘まつり、節分の日、七夕会、敬老の集い等）や毎月の休館日が載っています。

ご希望の方は受付までお声掛け下さい。

## 2月4日（木）11:30から「蓬萊荘の豆まき」開催

今年も皆様の無病息災を願って永谷天満宮から獅子舞が蓬萊荘にやってきます！  
笛や太鼓に合わせておかめ・ひょっとこも舞出てきますよ～！  
どうぞお楽しみに。ね！！

大広間で  
11:30から  
始まりま～す。



# 蓬莱荘1月の予定



・趣味の教室 日程



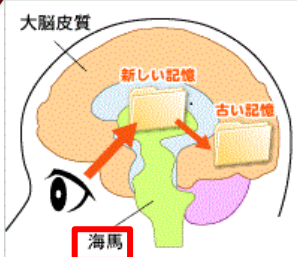
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<p>今年もどうぞよろしくお祈いします。</p>						

年始休館 1月4日(月)まで

3	4	5	6	7	8	9
		・絵手紙	♥ なんでも相談			・俳句
10	11	12	13	14	15	16
	・健康 マーじゃん ・フラダンス	・初めての 英会話	♥ 健康相談 ・よくばり体操 ・パソコン 講座	・水彩画		
17	18	19	20	21	22	23
	・はじめよう! 韓国語	・初めての 英会話 ・絵手紙	♥ 健康相談 ・生き生き 体操 ・パソコン 講座			・俳句
24	25	26	27	28	29	30
	・健康 マーじゃん ・60歳からの ヨガ ・フラダンス	休館日	・よくばり体操	・水彩画		

年始休館 1月4日(月)

31



「認知症にならないため」  
アルツハイマー型認知症  
最初に 障害されるのは、  
**海馬**です。  
**海馬**を鍛えることが認知症  
予防の一番のポイントです。

= **海馬**の鍛え方 =

- ①有酸素運動  
・代表例 ウォーキング  
軽く息が弾むくらいの運動
- ②デュアルタスク(ながら運動)  
二つの課題を同時に行う  
・代表例 歩きながら会話をする。  
歩きながら対向車のナンバ  
ーを言ってみる。