

蓬萊荘だより

平成28年5月号

平成28年5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 本山 忠 範

横浜市港南区港南台6-22-38

TEL 045-832-0811

指定管理者(公財)横浜市老人クラブ連合会

蓬萊荘新任所長ご挨拶

皆様、はじめまして。本年4月1日に蓬萊荘所長に就任しました本山忠範と申します。前任所長同様よろしくお願ひします。今年はコミュニティースタッフも6名が交替し新たな体制でスタートしました。蓬萊荘は皆様の交流の場として、また新たな出会いの場として蓬萊荘のモットーであります「お・も・て・な・し」の心でお迎へします。是非この施設に親しみを持って楽しいひと時を過ごしていただきたいと思ひます。

今、九州では熊本を中心に大地震が発災し、尊い人命が失われ、また住居を奪われるなど不自由な生活を余儀なくされている多くの人たちがいます。本当に心が痛む惨状です。私たちも若しもの災害や事故に備へ安全・安心を最優先に日頃の備へを怠ってはならないと思ひ

趣味の教室「太極拳」開講！

「太極拳をしたいわ〜」の皆様の声にお応へして「太極拳」講座が開講しました。開講初日、講師の皆様が「太極拳」を披露してくださり、受講生は興味深く見入っていました。力を抜いてゆっくりとした動作は、呼吸もゆっくりすることで、脳や体をリラックスさせる効果があり健康促進になるそうです。！受講者の皆様、頑張ってくださいね！



中庭のテラスガーデン完成



蓬萊荘だより4月号でご紹介しました「中庭テラスガーデン」は、3月末日に完成しました。中庭を開放し、新たに設置された散策路を通り、花壇を一回りし、緑とのふれあいを楽しめます。また、花壇の周辺二カ所にパラソル、テーブル、椅子を置き、蓬萊カフェ（食事やティータイム等）として活用し、利用者とのコミュニケーションや安らぎの場として親睦を深めます。今後、テラスを利用して適度に体を動かす運動コーナー等を順次整備していく予定ですので、

蓬萊荘5月の予定



・趣味の教室 日程



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	・ペン毛筆 習字 ・折り紙	・初めての 英会話 ・絵手紙	♥高齢者 なんでも 相談 ・活き活き 体操	・社交ダンス 入門	・書道	
8	9	10	11	12	13	14
	・健康 マーじゃん ・60歳から のヨガ ・フラダンス	・ノルディック ウォーク	♥健康相談 ・太極拳 ・パソコン ・似顔絵	・水彩画 ・男性料理		
15	16	17	18	19	20	21
	・ペン毛筆 習字 ・折り紙	・初めての 英会話 ・絵手紙	・活き活き 体操 ・パソコン ・似顔絵	・社交ダンス 入門	・書道	
22	23	24	25	26	27	28
	・健康 マーじゃん ・60歳から のヨガ ・フラダンス	休館日	♥健康相談 ・太極拳 ・パソコン ・似顔絵	・水彩画 ・男性料理		
29	30	31				



あなたは大丈夫！！ 「気をつけよう！ 脱水症状」

高齢者は、飲み物だけではなかなか水分補給が難しいです。また高齢者になると水分不足を認知する機能が衰えてのどが渴いているのに気がつかないことがあるそうです。

- *手軽に飲める飲み物を常に常備してこまめに飲みましょう！
- *毎日の食事に汁物をつけると良いでしょう！
- *「よく汗をかいたなー」と感じた時は、意識して水分補給をしましょう！