

# 蓬萊荘だより

平成28年4月号

平成28年4月発行

発行者 老人福祉センター横浜市蓬萊荘

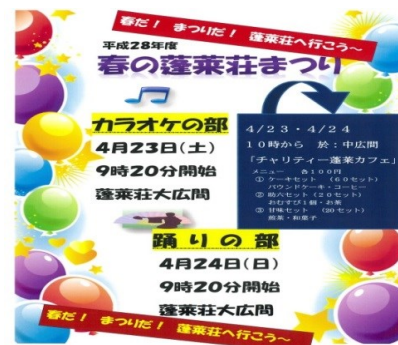
発行責任者 本山 忠 範

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

## 春の蓬萊荘まつり



蓬萊荘まつりは、年2回春と秋に行っています。今年度は、4月23(土)カラオケ大会、4月24日(日)踊り大会を開催します。カラオケ大会は、ステージドレスに包まれプロ顔負けの熱唱を披露します。踊り大会は、日頃から練習を重ね心情を踊りで表現する姿にきっと魅了されることでしょう。是非応援にいらしてください。また、蓬萊荘スタッフが中広間やテラスガーデンを利用して「蓬萊カフェ」をオープンします。(10:00から14:00)

**春の暖かい日差しに誘われて蓬萊荘に来ませんか～**

## 28年度前期趣味の教室開講

多くの人に応募して頂きました前期趣味の教室(4月から9月)は、14講座が開講します。今回の新設講座は、皆様の運動系受講希望のお声が多い事から全身を使った有酸素運動にこだわり「太極拳」「ノルディックウォーク」を開講します。また、短期講座「粘土細工」では、3回でステキな手作りブローチをつくります。ステキなブローチが完成したときの受講生の喜びのお姿が今から目に浮かぶようです・・・ね!!

## クラブ紹介(ヨガくらぶプレミアム)

体が硬いとできないと思われがちなヨガ。しかし本当は、老若男女問わず一生を通じて続けられる運動です。ヨガでは腹式呼吸を意識して行うことで血行が良くなり、また、精神が安定してきたなど、まさに良いことづくめ! あなたもいかがですか!!

第2・第4の月曜日の午後開催しています。一度、



## 中庭テラスガーデン

蓬萊荘の中庭は大半がガラス張りとなっており、利用者からも一番目に留まるスペースとなっています。本年4月以降、中庭を開放し利用者が自由に散策でき、新たな出会いの場、憩いの場になれるよう人と緑と光のあふれるテラスガーデンとして生まれ変わります。

花壇には四季折々の花木を植栽する予定となっていますので、ぜひ、楽しみにお待ちください。



# 蓬萊荘4月の予定



・趣味の教室 日程



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					・書道	
3	4	5	6	7	8	9
	・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 ・生き生き 体操	・社交ダンス 入門	・粘土細工	
10	11	12	13	14	15	16
	・健康 マーじゃん ・フラダンス	・ノルディック ウォーク ・初めての 英会話	♥健康相談 ・太極拳	・水彩画 ・男性料理	・書道 ・粘土細工	
17	18	19	20	21	22	23
	・ペン毛筆 習字 ・折り紙	・絵手紙	・生き生き 体操	・社交ダンス 入門	・粘土細工	 春の蓬萊荘 まつり カラオケ大会 
24	25	26	27	28	29	30
 春の蓬萊荘 まつり 踊り大会 	・健康 マーじゃん ・60歳から のヨガ ・フラダンス ♥健康相談	休館日	・太極拳	・水彩画 ・男性料理		

知っとく情報

血圧は右腕と左腕のどちらで測るべきか？



血圧を測る時どちらの腕を出したらいいのか迷いますよね！よく聞かれます！  
 心臓に最も近い腕の動脈で測定するのが一般的だそうです。では、右腕左腕どちらが心臓に近いのか、というと、右上腕の方が近いそうです。厳密な基準を言えば右腕で測定となりますが、経過を継続的に観察するということであれば、右か左かどちらか一定の腕で測定を続けるのがいいようですよ！！