

寿楽つうしん

平成30年 4月号

平成30年4月 発行
老人福祉センター菊名寿楽荘
指定管理者
(公財)横浜市老人クラブ連合会
(かがやきクラブ 横浜)
発行責任者 加藤 隆
横浜市港北区菊名3-10-20
TEL 045(433)1255

4月

最新ニュース

今月の催し物

1、趣味の教室開講式

4月2日(月)~17日(火)の間!

今年も前期趣味の教室が開講します。半年間、9月末まで15講座のスタートです。受講者の皆様方頑張ってください。

2、お花見とお茶会(野点の宴)の開催

お茶会は4月4日(水)11時30分~13時00分、

お琴の演奏は、12:00~12:30です。

先着50名様です。2階ベランダで開催です。雨天の場合は、2階和室です。

前売りチケットは一枚100円です。3月18日(日曜日)より販売開始です。

お花見は随時開催です。

お茶会の前売券販売申込締め切り迫る!

4月3日(火曜日)16時30分まで



菊名寿楽荘 職員・スタッフ新体制の紹介

平成30年4月1日より

<職員>

新所長 加藤 隆
副所長 石井 光江
副所長 飯島 新司

<スタッフ>

1班(午前当番) 阿部、長手、後藤、細谷
2班(午後当番) 田畑、川合、船戸、佐藤(新人)
3班(午前当番) 森、池田、江本、布野
4班(午後当番) 大森、吉田(新人)、山田(新人)、舛田(新人)



いつもありがとうございます
ごぞいます



4月1日からは新所長、新スタッフを迎え、新たな体制で寿楽荘の運営が始まります。
新体制に対して、今までと変わらないご支援・ご協力を賜りますようお願いいたします。

(菊名寿楽荘)

4月の映画会のお知らせ

作品：泥だらけの純情
主演：吉永小百合・浜田光夫
公開：1963年・カラー
場所：菊名寿楽荘3階大広間
日程：4月8日(日)
時間：13:15～(91分)



4月スケジュール予定

凡例 は開講式

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
シニアスポーツの日	初めての太極拳 健康詩吟		お花見の会 水彩画 ロコモ・脳トレ 体操	健康体操 よこはま再発見 俳句教室		フラダンス 実用書道
8	9	10	11	12	13	14
寿楽映画会 卓球開放	スクエアステップの日		初心者 ウクレレ	暮らしの中の 生け花 歌声教室	初心者健康 マージャン はじめての 編み物	
15	16	17	18	19	20	21
卓球開放	初めての太極拳 健康詩吟	ハワイアン キルト	水彩画 ロコモ・脳トレ 体操	健康体操 よこはま再発見 俳句教室		フラダンス
22	23	24	25	26	27	28
卓球開放		休館日	初心者 ウクレレ	暮らしの中の 生け花 歌声教室	初心者健康 マージャン はじめての 編み物	実用書道
29	30	1	2	3	4	5
卓球開放	GW	5月	5月	5月	5月	5月

！ 今月の健康一口メモ !

健康寿命を延ばす！

健康寿命日本一は静岡県・浜松市

20大都市の中で一番の健康長寿なのが静岡県・浜松市です。温暖な気候や多くの方が高齢まで仕事をしているからかもしれません。

浜松市の公式サイトに詳細が掲載されています。ただ、ホームページには、浜松市がどうして健康寿命が20大都市の中で一番なのかは、掲載されていませんでした。浜松と言えば餃子（ぎょうざ）の消費量日本一（宇都宮と競っていますが？）なのでこのあたりにも何かヒントがありそうですね。多くの人が働いているという事は、家であまり料理を作る時間が無いのかもしれない。そこで持ち帰り餃子の消費につながり、餃子の消費量日本一に貢献しているとも考えられますね。

話は変わりますが、**寿命が長いのはそれだけあなたに対する期待度が高いことではないでしょうか。**長く生きれるのはそれだけやる事は多く、自分の役割を見つける機会が多いのです。「日本＝長寿≠自分」なのが難しい所です。一日を大切に生きていきたいものです。誰にも最期は訪れます。「あれをしておけば良かった」と後悔することなく、**全てをやり終えた達成感を持って迎えたいですね。**個人の寿命はある程度決まっていると思います。

自分の役割を果たすために健康に最大限の注意を払うのは祖先に対しての最低限の恩返しだと思っています。

長寿の秘訣！
「笑う。歌う。身体を動かす。
お風呂に入る。人と話しをする。
毎日元気で寿楽荘へ！
頭を使う。