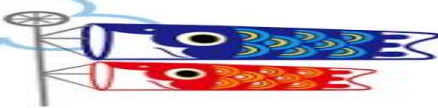


# 寿楽つうしん

平成30年 5月号

平成30年5月発行  
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

## 5月



最新ニュース

## 今月の催し物

### 1、子どもの日・お楽しみ会の開催

**5月2日(水)午前10:00～11:00まで!**

- ・場 所 3階大広間で開催です。
- ・演 目 菊名保育園児の歌とマジックショーをお楽しみください。



### 2、短期講座・卓球教室の募集⇒4月16日月曜・9:00～受付開始(窓口のみ)

- ・期 間 5月1日(火曜)～毎週火曜日・全4回コース(第4火曜除く)
- ・時 間 午後1:00～3:00 まで
- ・募集人数 先着6名様
- ・場 所 1階プレールームにて開催です。



### 菖蒲湯の開催!

**5月5日(土曜日) 10:30～14:30まで(14:00受付終了)**



## 菊名寿楽荘 新所長よいご挨拶

若葉の美しい季節となりました。4月に菊名寿楽荘に着任し、すでに多くの方にお見知りおき願っておりますが、紙面を借りてご挨拶させていただきます。私は生まれも育ちも横浜で、久保山の丘で育ち、子安の丘で学び、現在は菊名の丘で仕事に励んでおります。横浜市域は丘が多く起伏の激しい土地ですが、その分晴れた日には富士山がここかしこで望見できる良さがあります。ここ菊名寿楽荘も小高い丘の上であり、桜と富士を眺望できる素晴らしい立地です。さて私ども老人クラブ連合会は仲間づくり、生きがいくくり、健康づくりで明るい長寿社会を築くために幅広い事業に取り組んでおります。その一翼を担っているのが老人福祉センターであります。大変重い職責ではございますが、皆様のお力添えで担って行きたいと考えております。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

所長 加藤 隆



# 5月の映画会のお知らせ

**作品：**黒い賭博師 悪魔の左手  
**主演：**小林 旭・二谷 英明  
**公開：**1965年・カラー  
**場所：**菊名寿楽荘3階大広間  
**日程：**5月13日(日)  
**時間：**13:15～(94分)



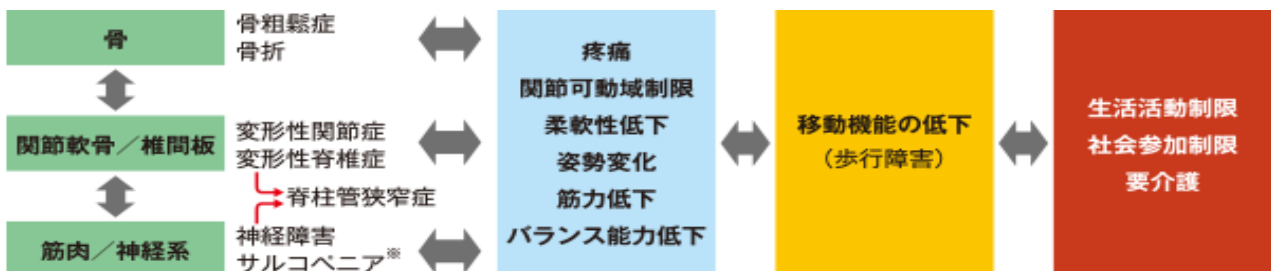
## 5月スケジュール予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ハワイアン キルト 短期講座 卓球教室	こどもの日 お楽しみ会 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
6	7	8	9	10	11	12
シニアスポーツ の日	初めての太極拳 健康詩吟	短期講座 卓球教室	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	
13	14	15	16	17	18	19
寿楽映画会 卓球開放	スクエアス テフの日	ハワイアン キルト 短期講座 卓球教室	水彩画	健康体操 よこはま再発見 俳句教室		フラダンス 実用書道
20	21	22	23	24	25	26
卓球開放	初めての太極拳 健康詩吟	<b>休館日</b>	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	
27	28	29	30	31		
卓球開放		ハワイアンキルト 短期講座 卓球教室	ロコモ・脳トレ 体操	歌声教室		

## 今月の健康一口メモ

## ロコモ健康法とは

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム  
 (略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。  
 ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、  
 「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。  
 2007年、日本整形外科学会は、人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、  
 このロコモという概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動機能を長持ちさせ、  
 ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが、今、必要なのです。



ロコモティブシンドロームの概念図