

寿楽つうしん

平成30年 7月号

平成30年7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



最新ニュース

今月の催し物

1、ふれあい七夕まつり(施設開放日)

- ・開催日 7月6日(金)午前10:00～11:10まで!
- ・場所 3階大広間で開催です。
- ・参加資格 どなたでも参加OK。事前申し込みは不要です。
- ・開催内容 七夕飾りつけ・菊名保育園児の歌・松見町4丁目コーラス など



2、マクラメ編み体験へのお誘い(募集10名)

- ・期 日 7月11日(水曜) 午後1:00～3:00まで
- ・参加資格 60歳以上の方ならどなたでも参加できます。事前申し込みが必要です。
- ・場 所 1階ふじの教室にて開催です。
- ・材料費 500円(夏に似合うネックレスの作製)



3、保健福祉相談の開催⇒資格を持った保健師による指導!

- ・開催日 7月11日・25日(水曜日) 12:30～14:30まで
- ・相談受付 事前申し込み不要・当日受け付けOK



老人福祉センター横浜市菊名寿楽荘の利用について

○利用のご案内

- ①利用できる方
横浜市内在住で60歳以上の方、横浜市内にお住まいの方の父母・祖父母で60歳以上の方
- ②利用方法
受付で利用証を提示してください。初めての方は利用証を発行しますので、「健康保険証」「介護保険証」「運転免許証」など、年齢及びお名前と住所が分かるものを持参してください。
団体またはグループで教室等を利用されるときは、事前に登録し、申し込みをしてください。
- ③利用料
無料
- ④開館時間
午前9時～午後5時
- ⑤休館日
毎月第4火曜日(施設点検日)と年末年始(12月28日～1月4日)
- ⑥お風呂の利用時間
午前10時30分から午後2時30分(最終受付は午後2時)までです。
入浴時間は、一番風呂が30分間、以後は45分間の利用となります。
- ⑦カラオケの利用時間(一日60枚のカードを配布します。)
午前9時40分から午後3時30分位(午後12:00～13:00までは昼休み)
(ただし、歌う順番決めの抽選は、午前9時30分から行います。)
- ⑧トレーニングコーナー及び図書室の利用時間 午前9時00分から午後4時45分



7月の映画会のお知らせ

作品：狂った果実
主演：石原裕次郎・北原三枝
公開：1956年・モノクロ
場所：菊名寿楽荘3階大広間
日程：7月8日(日)
時間：13:15～(86分)



7月スケジュール予定



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	ハワイアンキルト	ロコモ・脳トレ体操 水彩画	健康体操 よこはま再発見 俳句教室	ふれあい 七夕まつり	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	スクエアステッフの日		初心者ウクレレ 短期講座 マクラメ編み 保健相談	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	健康詩吟	ハワイアンキルト	ロコモ・脳トレ体操 水彩画 栄養相談	健康体操 よこはま再発見 俳句教室		フラダンス 実用書道
22	23	24	25	26	27	28
卓球開放	初めての太極拳	休館日	初心者ウクレレ 保健相談	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	
29	30	31				
卓球開放						

今月の健康一口メモ

健康維持は血管から!!

私たちのカラダ全身を巡っている「血管」。血管は重要な組織であるにも関わらず、心臓や胃や腸などに比べ、その健康状態について、意識されることが少ないのではないのでしょうか。しかし、実は加齢によって血管も老化していき、カラダに影響を与えています。血管の老化は、放っておくと全身のさまざまな不調や心筋梗塞、脳卒中などの重大な血管事故にもつながるとされています。

健康維持のために、血管のことで知っておきたいポイント、適切な血管ケアの方法についてご紹介します。

生命活動に欠かせない組織「血管」。血管は私たちの全身に酸素や栄養素を送り、二酸化炭素や老廃物の処理や体温調節などの働きを担う、生命活動に欠かせない組織です。

その長さは、すべて合わせると約10万km！なんと、地球約2周半に相当する長さがあります。この長さとう働きがあるからこそ、私たちのカラダは生命活動を維持することができているのです。

若々しくしなやかな状態の血管であれば、問題なく全身に血液を届けることができ、健康に良い影響をもたらします。反対に、血管が硬く、厚く、狭い状態になってしまうと、血流が滞りやすくなり、さまざまな不調や、心筋梗塞・脳卒中などの血管事故のリスクが高まります。全身の健康を保つためにも、血管のしなやかさを維持することが大切です。人間のカラダは年をとるにつれて徐々に衰えていきます。それは、血管も例外ではありません。最近、「血管年齢」という言葉をよく耳にしますが、これは自分の血管の状態が何歳相当なのかを表わす指標のことです。血管の硬さから導き出すことができ、硬くなるほど血管年齢は高くなっていきます。

血管のしなやかさが失われて血管年齢が高くなり、「動脈硬化」が進むと、心筋梗塞や脳卒中などの血管事故につながる危険性があります。血管年齢は、生命に危険を及ぼす血管事故リスクの指標になるといえるかもしれません。