

平成29年

1月号

No.52

緑ほのぼの荘だより



発行者 老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘
所在地 横浜市緑区十日市場町825-1
電話 985-6323
アドレス <https://kyosaikai.jp/honobono-news/>
指定管理者 社会福祉法人 神奈川県匡済会

新年あけましておめでとうございます

平成29年の新春を、皆様とともに迎えることができましたこと、とても、うれしく感じています。

私も、緑ほのぼの荘の利用年齢になり5年が経過しました。
そして 昨年は、介護保険証書・年金通知・濱ともカードを、頂く年齢になりました。

とはいえ、「生きているからには、^{はつらつ}澆刺と、素敵に過ごしたい!!!」と日々感じています。
年の始まりに向け、私の大好きな、坂村真民さんの言葉を、お贈りします。

生きているからには

生きているからには しょぼしょぼとした 目なんかせず
生き生きした 魚の目のように いつも光っていようではないか

生きているからには くよくよした 泣き言なんか言わず
春の鳥のように 空に向かって 明るい歌をうたおうではないか

生きているからには できるだけ世のため人のため 体を使い
あの世へ行った時 後悔ないように 発奮努力しようではないか

私も、この日々を、生かされて生きているご恩返しに、いつも光って、明るく、発奮努力して
いきたいと、新たな年の始まりに思いを新たにしています。

年の始まりにあたり、皆様のこの一年が、より素晴らしい日々であることを 心よりお祈り
申し上げます。

平成29年1月

神奈川県匡済会
常務理事

上野史禮



自主講座のご報告

緑ほのぼの荘「正しい姿勢で立とう」講座を開催しました

12月8日(木) 午後

健康講座「正しい姿勢で立とう」講座を開催しました。

みなさん、「姿勢が悪い！と言われたことはありませんか？

加齢とともに背中が丸くなってしまいますよね。

これは、脚の筋肉と靭帯の綱引きで、筋肉が張り、

次第に前のめりになってしまうのだそうです。

今回は、骨でしっかり立つことで良い姿勢を保つことを学びました。

まず、肺を意識して、横隔膜を動かしながら呼吸をすることだそうです。



また、割りばしをくるぶしの下にくるように踏むと良い姿勢になる位置を探せるそうです。



みなさんもやってみてくださいね。

正しい姿勢で立とう講座

日時 平成29年3月9日(木) 13時30分~16時

講師 十日市場整形外科内科医院 診療部長 佐藤 猛 先生

会場 緑ほのぼの荘 3階 機能回復訓練室

対象 横浜市在住の60歳以上の方30名

参加料 無料(動きやすい服装)

申込方法 2月8日(水)から先着順 電話もしくは直接来館の上、お申し込みください。

参加者募集!!

日頃の成果を披露してみませんか?!

緑ほのぼの荘まつり 演芸会



日時	2月18日(土) 午前9時30分～
会場	老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘 3階大広間
対象	横浜市在住の60歳以上の方 50名(組) ※応募者多数の場合は、抽選になります
受付期間	1月21日(土)まで 1月16日(月)は休館日です
申込方法	2階受付にて所定の申し込み用紙にご記入ください

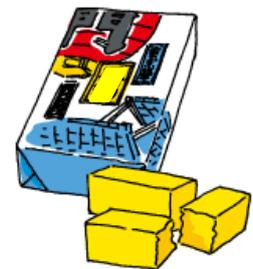
出演者には
参加賞進呈

講座のお知らせ お申し込み：緑ほのぼの荘 電話 985-6323

手作り和菓子講座

季節を感じる伝統の和菓子を手作りしてみませんか。
今回は、ほっこり甘い「お芋の茶巾しぼり・芋ようかん」を作ります。
初めての方でも作れます!ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

日時	平成29年2月6日(月) 午前1時30分～3時30分
講師	橋川 茂子 先生
会場	緑ほのぼの荘 3階 工作室2
対象	横浜市在住の60歳以上の方 15名
参加料	300円
持ち物	エプロン・三角巾・タオル・タッパウェア
申込方法	先着順 1月13日(金)より電話もしくは、直接



健康相談のお知らせ

相談日	1月31日(火) 午後2時30分～午後3時
医師	高津内科医院 院長 高津 竜太郎 先生
申し込み	当日午前9時から受付
当日必要なもの	老人福祉センター登録証・診察券



※老人福祉センター登録証をお持ちでない場合は、ご相談前に作成していただく必要がございます。本人確認できるもの(住所・氏名・生年月日が入っているもの)をご用意ください。

※診察券は、2回目以降に必要になります。

休館日のお知らせ

1月16日(月)

緑ほのぼの荘は、毎月第3月曜日がお休みです。

来館される際は、ご注意ください。



老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘利用案内

利用時間	午前9時から午後5時(受付は午後4時45分までです)
利用できる方	市内在住の60歳以上の方 または、市内在住の方の60歳以上の父母・祖父母
利用方法	受付で老人福祉センター利用証を提示してください。 利用証をお持ちでない方は、運転免許証・保険証などの本人確認できるものをご持参ください。
利用料	無料
交通	JR横浜線十日市場駅徒歩5分(緑図書館の2階)
申込・連絡先	電話 985-6323
所在地	緑区十日市場町825-1
ホームページ	http://www.kyosaikai.jp/ (ブログもあります)



当館のホームページから、講座・イベントのお知らせ、開催した講座の様子、過去の緑ほのぼの荘だよりがご覧いただけます。

アドレスは、 <https://kyosaikai.jp/honobono-news/>

QRコード

