

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 045-985-6323
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

No.57 平成29年

7

月号

からだの健康はお口や歯から

6月4日から10日までは、歯の健康週間でした。

歯磨きをして虫歯を予防することは、とても大切なことです。また、それと同じくらい大切なのが歯周病対策です。

中高年になると、お口の中は、どうしても以下のような状態になるそうです。

- ▼歯垢や歯石、入れ歯の刺激で炎症がおきやすくなる
- ▼歯がすり減ったり、歯肉が縮む
- ▼舌唾液の分泌量が減って口臭の原因になる
- ▼お口の中が細菌の培養器になる
- ▼入れ歯が合わなくなる

また、歯周病は、病気の原因や影響も及ぼします。

- ▲ 口内炎、肺炎、心筋梗塞、糖尿病、動脈硬化、肥満、がん治療 など

対策は、歯磨きとかかりつけの歯科で定期的にチェックしましょう。

- 歯ブラシのヘッドは小さめを選ぶ
- 軽い力で磨く
- 毛先を歯と歯肉の境目に当てる
- 毛先は小刻みに動かしてみがく
- 定期的に歯科医で歯垢や歯石のチェックをしてもらう

参考 日本口腔保健協会 横浜市歯科医師会 横浜市健康福祉局

お知らせ

みなさんのねがいをこめて…



七夕飾りを始めました。設置してわずか一晩でこんなにたくさんの短冊をかけていただきました。

みなさんも今年の願い事を短冊に託してください。

3階娯楽コーナーの暑さ対策として、今年もゴーヤのカーテンができました。



3階男女トイレの水洗を、レバー式からボタン式に改良いたしました。



講座のご案内

楽しく続ける セラバンド体操

- 日時 平成29年7月28日(金) 13時30分~15時(開場は13時)
- 講師 株式会社ランドネクサス 理学療法士
- 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、フェイスタオル、飲料水を持参)
- 申込方法 7月11日(火)から先着順

お散歩DE楽習

みなとを 陸と海から 見てみよう



申込期間 8月11日(金)～8月18日(金)

募集人数 18名(先着順)

申込方法 電話または直接

参加費 30円(保険料・資料代)

対象 市内在住の60才以上

動きやすい服装でお越しください。
雨天決行・荒天中止です。
港湾施設やバス・観光船に乗りますので、係員の指示に従っていただくことができます。
また、予期せぬ事態で、運行が取りやめになる場合もありますのでご了承ください。



お問い合わせ・お申込み

老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘

〒226-0025

横浜市緑区十日市場町825-1

電話 045-985-6323

老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘自主事業



2017年

9月5日(火)

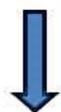
12:30集合 JR桜木町駅南改札
16:30解散 山下公園

行程
桜木町駅 出発



貸切バスで港湾施設を見学いたします。
(約2時間)

山下公園 出港



マリンシャトルで横浜港を周遊いたします。
(約1時間)

山下公園 帰港 解散



解散後は、中華街、元町、関内、みなとみらい地区などをお楽しみください。

8月7日開催の 未経験者限定！ スマートフォン講座は、
申込多数により、お申し込みの受付を終了いたしました。

健康相談日のお知らせ

7月28日(金) 午後2時30分～午後3時

「病気かどうか気になる…」、「何科にかかるのが良いのか…」、「健診(検診)結果が不安…」、「伴侶が…」など、
医師があなたの医療・健康の相談にのります。

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

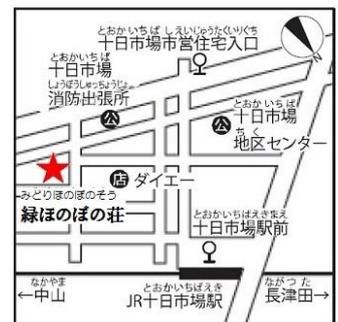
7月17日(月・祝)

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)
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)



インターネットから、講座・イベントのおしらせ、開催した講座の様子、
毎月発行の「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/>

または、で検索

QRコード

