

平成 30 年



月号

緑ほのぼのの荘 だより

第 68 号



発行者 老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘
アドレス <https://kyosaikai.jp/honobono-news/>
所在地 横浜市緑区十日市場町 8 2 5 - 1
電話 045-985-6323

Beyond the century since1918
世紀を超えて... 1918 年創業

指定管理者



社会福祉法人 神奈川県匡済会

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

)) 七夕まつり開催 ☆



1階ロビーに、6月25日(月)から7月7日(土)まで、七夕飾りを展示しております。

来館された方に短冊を書いていただいた願いごとを飾ったり、折り紙教室の先生と折り紙グループの方が作られた飾りをつけております。

みなさんもどうぞ願いごとを短冊に書いてください。



講師の紹介

趣味の教室 シニアリトミック 梅内 眞由美 先生



4月からシニアリトミックを担当している梅ちゃんです。

本来は、ピアノを教えています。その中で幼児・障害児のリトミックに関わってきました。

歌をうたいながら体を動かし、楽器を楽しんでみませんか。

シニアリトミックは、これからの生活を続けていくうえで認知機能を高めていくことを目的に始めました。

以前は幼児中心の音楽リトミックでしたが、シニアの方々も簡単に音楽で楽しめます。

歌、体操や手遊び、リズム楽器などみなさんの知っている曲で教室内を動いてみましょう。また、懐メロと一緒にピアノの音でリズムを楽しみましょう。



楽しく続ける！



セラバンド体操

セラバンドは、薄いゴムベルトのような形をした健康運動器具です。
セラバンドの伸び縮みを利用して、筋肉や骨盤を無理なく鍛える運動です。
楽しみながら、運動してみませんか。

日時 平成**30**年**7**月**27**日(金) 13時30分～15時
(開場は13時)

講師 **株式会社ネクサスケア 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(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。
電話 985-6323



老人福祉センター
横浜市
緑ほのぼの荘

老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘
住所 横浜市緑区十日市場町825-1
電話 985-6323
担当 野村

大広間のカラオケ フルコーラスタイムのお知らせ

7月22日(日) 午前中です。

※カラオケを1曲途中で切らないで流します。

健康相談日のお知らせ

7月27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16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)



インターネットから、講座・イベントのお知らせ、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

