

令和元年6月1日発行
 NPO法人
 中川コミュニティグループ
 老人福祉センター
 横浜市泉寿荘
 NO.99

泉寿荘だより 6月号



〒245-0006 泉区西が岡3-11 TEL045 (813) 0861

🌸 泉寿荘は60歳以上横浜市にお住いの方ならどなたでもご利用できます。毎月第3日曜休館 🌸

梅雨の季節 体調管理に気をつけましょう

6月は、旧暦で「水無月(みなづき)」といいます。水無月の「無」は、「の」にあたる連体助詞で、「水の月」という意味。由来は「田植えをするときに田んぼに水を張る月」で「水張り月」といった説や、「田んぼに水を引く月」であることから「水無月」と呼ばれるようになった説などいろいろあるそうです。

さて、6月になると、関東地方でもそろそろ「梅雨」の季節になります。梅雨の季節は、体ののだるさや疲れ、食欲不振、頭痛等、変化の激しい気温などが原因となって、体調不良になりがちです。こんな時こそ、泉寿荘に来館して、気分をリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。梅雨の季節、体調管理に十分お気をつけてください。
 泉寿荘所長

泉寿荘 利用者懇談会 6月29日(土) 10時より

利用者懇談会を上記の日程で開催いたします。個人利用の皆様、団体利用の皆様のご意見を伺い、今後の施設運営に生かしていきたいと思っております。また、当施設ではロビーにご意見箱を設置しております。ご意見・ご要望など受付またはご意見箱にて、いつでもお伺いいたします。

6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 ノルディック ウォーキング ズンバ®ゴールド 申込開始
2 機能回復個人利用 写経	3 大広間午後 利用できません 演芸発表会 個人申込開始	4	5	6	7 わいわいクラブ パン販売 	8 座ってできる ズンバ®ゴールド 申込〆切
9 演芸発表会申込〆切 コアコンディショニング 機能回復個人利用 写経	10 座ってできる ズンバ®ゴールド 大広間午前 利用できません	11	12 大広間午後 利用できません 共働舎 パン販売 	13 なごみの広場 大広間午前 利用できません	14 演芸発表会 抽選会	15
16 休館日	17 ノルディック ウォーキング 申込〆切 大広間午後 利用できません	18	19 ノルディック ウォーキング	20	21 わいわいクラブ パン販売 	22
23 演芸発表会 筋力脳力アップ体操 機能回復個人利用 写経	24 園芸ボランティア 	25	26 大広間午後 利用できません 共働舎 パン販売 	27 落語を楽しむ会	28	29 利用者懇談会
30 機能回復個人利用 写経						

6月の趣味の教室のご案内

老人福祉センター 横浜市泉寿荘 泉区西が岡3-11 TEL045(813)0861

落語を楽しむ会

6月27日(木) 13:00~15:00

『日照権』 春風亭柳昇
『蛙茶番』 柳家小三治
『大山詣り』 三遊亭圓生

定員 70名(当日先着)
参加費 無料
場所 1階会議室



大広間にて

座ってできる ズンバ®ゴールド



音楽のリズムに合わせてながら、楽しく体を動かすダンスエクササイズ! 運動が苦手な方も、笑顔になること間違いなし! 楽しく体を動かせます。

6月10日(月) 10:00~11:00

【申込】 6/1(土)~6/8(土)電話または窓口へ
【参加費】 100円(保険料) 【定員】 30名

来月は、7月12日(金)に行います。お楽しみに!



なごみの広場

健康・生きがい・仲間づくりで脳活を!

6月13日(木) 10:00~11:30

泉寿荘大広間にて 参加費100円

第一部

高齢者住宅の種類と選び方

第二部

唄って! 踊って! 佐藤美和

コーヒー・お茶を飲むだけでもどうぞ
来月は、7月11日(木) 10:00

- ・泉区版エンディングノート
- ・ヘルスマイトによる献立提案



演芸発表会

6月23日(日) 9:30~15:45

泉寿荘ご利用の皆様による演芸発表会です。
どなたでもご覧になれます。

ご家族でどうぞ!



◇出演者の募集

《団体演芸》5/13(月)~6/9(日)窓口へ
1団体10分以内

《個人演芸》6/3(月)~6/9(日)窓口へ
1人5分以内 54名募集

*出演順番・応募者多数の場合抽選です。

*個人・団体両方には申込できません。

*自由参加の輪踊りを行いません

◇抽選会 6月14日(金) 12:15

大広間にて



みんなで歩こう

ノルディックウォーキング

ポールを使って歩くことで、上半身を使い、全身運動になります。運動量も増えます。熱中症予防にもこの時期に気持ちの良い汗をかきましょう。貸出用ポールもごさいます。

*雨天の場合、室内にて行います。

6月19日(水) 13:00~15:00

【申込】 6/1(土)~6/17(月)電話または窓口へ
【参加費】 100円(保険料) 【定員】 30名

7月17日も行います!