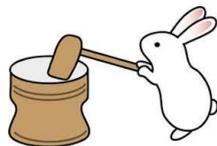


南寿荘だより

令和2年
9月号

発行：老人福祉センター 横浜市南寿荘
発行日：令和2年9月1日
責任者：田中裕司
連絡先：045-741-8812



「姿勢スツキリ体操」(全10回コース) ～介護予防講座～

日時：10月2日～12月11日 9:30～11:00
(毎週金曜日 10月23日はお休み)
(10月2日・12月4日 9:00～11:00
姿勢測定のため)

会場：1F 体育室

定員：30名(先着順)

参加費：無料

申込：9月11日9時から受付

講師 横浜市スポーツ協会



イメージ

初回到姿勢測定を行い講師より改善課題アドバイスをもらいます。2回目から8回目の講座で姿勢改善等のエクササイズを練習し、9回目にもう一度姿勢測定を行い、効果を数字で見ることができます。最終回では家庭でもできるエクササイズを練習し継続することを目標とします。

※新型コロナウイルス感染防止の取り組みに伴い中止・延期・変更になる場合がありますのでご了承ください。

休館日のお知らせ

毎月、第3月曜日が休館日ですが、今月は当日の21日また翌日の22日が休日のため開館します。そのため23日(水)が休館日となります。
お間違えのないように！



9月のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 休館日	24	25	26
27	28	29	30			

8月は暑い日が続き、8月17日に静岡県浜松市では最高気温が41.1℃となり、埼玉県熊谷市のこれまでの日本歴代最高気温に並びました。

9月に入りまだ暑い日が続く毎日ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。自粛と暑さで家で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすいので家でできる運動などをして体を動かすようにしましょう。テレビで体操の番組などを見て一緒にやってみたり、涼しい時間に散歩を試してみたりと無理をしないでできることを続けてみてください。

南寿荘のご利用は少しずつ利用制限が緩和され、講座のお知らせもできるようになってきました。今後の状況によって変更や、中止になることがあるかもしれませんが感染予防に気をつけながら講座で皆さんに会えることを楽しみにしています。



9月1日は防災の日です。

地域で行われる防災訓練の参加や、家庭内の備蓄物を確認し、いざという時に備えておきましょう。

備蓄の目安は最低3日分と言われています。

新型コロナウイルスの感染が終息するまではマスク、アルコール消毒液なども準備しておきましょう。

- ・飲料水（1人3日分で9リットル）
- ・食料（インスタント食品、缶詰など）



敬老の日

今月の21日は「敬老の日」です。敬老の日が祝日になったのは55年前の1965年です。また、敬老の日の由来は聖徳太子にあるともいわれています。南寿荘はこれからも皆様が健康でいつまでも生き生きと過ごせるような講座を考えていきたいと思ひます。

