

しらさぎ通信

理念：「個の尊重」「安心と信頼」を大切に、
質の高いサービス提供を目指します。

第170号

■発行日：令和 2年 2月

■発行：指定管理者

公益財団法人横浜市総合保健医療財団

■発行責任者：総合相談室長 伊藤未知代
〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1735番地

☎045(475)0103 Fax.045(475)0101



3月の予定



3月2日(月) 14～14:45	うたごえさろん	老健 1F
3月3日(火) 14～14:45	ひな祭り	老健 1・2F
3月9日(月) 14～14:45	うたごえさろん	老健 2F
3月11日(水) 14～14:45	コーラスクラブ	老健 2F
3月16日(月) 14～14:45	うたごえさろん	老健 1F
3月20日(祝) 14～14:45	民謡の会	老健 1F
3月23日(月) 14～14:45	うたごえさろん	老健 2F
3月25日(水) 14～14:45	コーラスクラブ	老健 1F
3月26日(木)～27日(金)	桜の湯	老健 1・2F

春とは名ばかりの風の寒さですが、
立春過ぎて、梅のつぼみもふくらみ
始めました。公園で、ツグミやセキレイ
もよく見かけるようになり、散歩の
楽しい季節が近づいてきました。

身体を温める食事と、乾燥対策に
適度な水分補給も心掛け、ストレッチ
など身体をほぐしつつ、お過ごしに
なってください。

金山言語聴覚士(ST)

による

～嚥下体操～



嚥下体操とは、食べるための筋肉をトレーニングする
体操です。飲み込みに問題のある方・むせやすい方・嚥下
に不安のある方等が、食事前の口や舌、喉の準備体操と
してすると効果的です。



みなさま、締めくくりは「う」の口で、
故郷を歌いました♪

3月の行事食

3月3日(火)

ひなまつり(昼食)



ちらし寿司・すまし汁・

天ぷら盛り合わせ・炊き合わせ・

季節の果物(いちご)



ひなまつり(15時 おやつ)

どらやき・甘酒



3月25日(水)

選択食(夕飯)

★肉料理・メンチカツ・コロッケ

★魚料理・白身魚・コロッケ

ほうれん草のお浸し・ごはん・味噌汁・

フルーツカクテル缶



センター内での車椅子お貸出しについて

センター内で車椅子をお使いいただく場合、
お手数ですが、1F 総合相談受付 窓口へお声掛けの
ご協力をいただけますよう、お願いいたします。

ご返却の際も、同様に 1F 総合相談受付
窓口へお声掛けをお願いします。

どうぞ宜しくお願い致します



= 総合相談室より =

しらさぎ苑にも鬼が?!

2月3日

節分

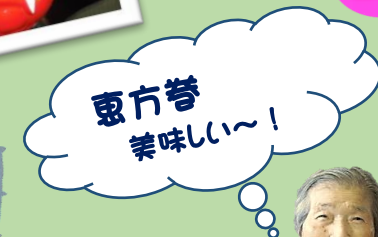
福



鬼は外!!
福は内!!



恵方巻
美味しい~!



華やかな恵方巻に

皆さんとても喜ばれていました



令和2年度の行事予定がきました♪

4月 春の散歩会

5月 しょうぶ湯

新緑の散歩会

6月 新茶を楽しむおやつの会

7月 趣味の会の演芸会

ヒタの会

森林の湯

8月 夏祭り

すいか割り

9月 長寿の湯

演芸会

10月 文化祭

声楽教室(声と歌)

港北ふれあい祭り



11月 紅葉の湯

お好み寿司

わらべの会

12月 年忘れの会

ゆず湯

クリスマスの食事&ケーキ

年越しそば

1月 おせち料理

書き初めの会

お囃子と獅子舞

2月 節分

しらさぎ大飯店

3月 ひな祭り

さくらの湯



■月2回 :コーラスクラブ・うたごえさろん

■月1回: ガーデニングクラブ・民謡の会

新型のウィルスに関するニュースが続いていますが、インフルエンザ同様、最も有効な感染予防対策は「手洗い」と言われています。手を洗う時間は ハッピーバースデーの曲2回分相当の30秒以上が効果的だそうです。

当センターでも職員に向け、対策の徹底を適宜周知しながら感染防止に努めています。

