

# 長寿苑たより

NO. 471  
令和元年 8月号  
大山崎町老人福祉センター  
「長寿苑」発行

〒618-0091 京都府乙訓郡大山崎町字円明寺小字百々10-2 ☎075(957)1860

暑い日が続いています。熱中症の予防に努めましょう！

のどがかわいてなくても



水分補給を！

涼しい服装をしよう



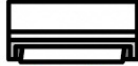
汗をかいたら塩分を摂ろう



部屋の温度を確認!!



エアコン、扇風機を使おう



バランスのよい食事で体調をととのえよう



ご近所同士で声を掛けあい、熱中症による健康被害を防ぎましょう！



## 「カラオケを楽しむ会」

日時: 8月28日(水) 午後1時~3時  
場所: 長寿苑大広間(通信カラオケ使用)  
対象: 町内在住の60歳以上の方



歌うことが大好きだけど、歌う機会がなくて…。そんな方におすすめです！  
申込不要、見学の方もお気軽にお越しください！

## 今月の長寿苑サークル紹介

### らくらくピアノサーク

第1・3火曜日もしくは第2・4水曜日  
10:15~11:45

楽譜が読めなくても、鍵盤がわからなくても、初歩からゆっくり楽しめるピアノサークルです。  
体操あり、歌あり、おしゃべりありと、気軽に仲間とピアノを通して脳の活性化を目指しています。  
文化祭にも参加します！



### 気功体操サークル

(第2・4木曜日 13:00~16:00)

長寿苑の健康講座をきっかけに、平成30年1月に発足したサークルです。  
山内式気功体操の山田典江先生のもと、自他ともに競わず、無理のない動きでマイペースに活動しています。  
継続することで、脳や内臓、筋力や気力の強化が期待できます。  
ぜひ一緒に、楽しく気の交流をしましょう！  
まずは、お気軽に見学・体験にいらしてください！



## 健康相談

★8月 8日(木) 午後 1時~2時半  
★8月23日(金) 午前10時~12時

(鶯の間前)

健康に関する相談と血圧測定を行います。  
お気軽にご相談ください。



**お知らせ:** 事務を担当しておりました二俣優子は、7月より大山崎町社会福祉協議会(ケアマネージャー)に復職いたしました。