

おお波こ波

「湘南なぎさ荘」

〒251-0037
藤沢市鵜沼海岸6-17-7
Tel 0466(36)2315
発行日 2021年5月1日

湘南なぎさ荘リニューアル

充実した地下フロア、2階大広間畳替えなど、気持ちよくご利用いただけます

地下フロア

1階 食堂

2階大広間

明るくクリーンに変身

”なぎさ時間”を
素敵・快適に...

イグサの香り爽やか

マスク着用と
マイ靴袋を
お忘れなく!

図書コーナーは貸出しスタート

NEW

「季節のしつらい」コーナー

1階・地下
に設置

スカイウェルコーナー

NEW

感染防止対策の一環として
メダルタイマー式
になりました

ご利用方法は、1階の受付へ

ご使用時間
☆9:30~12:30
メンテナンス
12:30~13:30
☆13:30~15:30



スカイウェル利用カード	
①メダルNo:	55
②ご利用場所:	1階 / 地下
③ご利用時間:	午前 9:30~12:30 午後 13:30~15:30
④注意事項:	※12:30~13:30は、清掃のためご利用できません。 ・予約は1階受付にてお願いいたします。 ・メダル利用は当日限りです。利用開始時は受付にメダルを返却してください。 ・メダルを紛失された場合は、作成代金として実費をご負担いただく場合があります。

春の人事

野中先生、ありがとうございます
『湘南なぎさ荘をいかに』



健康相談医 野中 善治



令和3年 3月31日 小島 登志子

湘南なぎさ荘は比較的健康に恵まれた、高齢者のための施設だと思います。この施設をより生かして利用者が健康、生活、人生に、役に立たせるにはどのような工夫が必要でしょうか。まず大切なのは利用者個人の生活が健康であることです。少しずつ衰えていくのは仕方ないとあきらめず、自宅や近所で極力歩くこと。室内でも座っている時間は少しでも減らし、立つ・歩く時間を増やしましょう。運動能力・筋力は免疫力を支えます。栄養が十分でもただカロリーが多すぎただけでは肥満につながり、体力は落ちていきます。楽しい人生に必要なことは求めることから始まります。必要に合わせ目標を持ち、それに向いて、コツコツ実行を継続すれば心の健康もついてきます。仲間づくりも大切です。お互いが共通の目標を持てばなおさら盛り上がりやすくなります。ペースを認め合って、ともに楽しめる雰囲気を作り上げましょう。新型コロナの後は楽しい季節が待っています。

湘南なぎさ荘開設以来、これまで医師相談を担当された先生方、ありがとうございます。なぎさ荘では、今後も健康第一に、利用者様が楽しめる場を提供していきたいと思っております。

『お世話になりました』

9年前に湘南なぎさ荘へ来た時は、何もわからずあつちで叱られ、こつちで褒められ日々受付や輪踊り、カラオケなどで皆様に業務担当として育んでいただきました。また、講座・サロン・サークル活動のお手伝いが出たことは特に楽しく、ご参加いただいた方々の年齢を重ねたからこそその熟成した作品や技能、お人柄に出会えたことは至上的喜びです。様々な方が集い活動されているなぎさ荘ですが、昨年来の深刻なコロナ禍で、制限的であったり、休館であったりと、皆様が集える機会が激減してしまいました。本当に残念な状況です。しかしこのような状況下でも様々と工夫をし活動されているサークルさん、お電話でお問い合わせをしてくださる方々から多くの元気を頂きました。あつちという間に変化を余儀なくさせられた1年の終わりに、私自身もこの9年間を肥やしに、新しい生活に入ろうと思えます。また、別の形で皆様にお会いできる日が来るのを楽しみにしております。

湘南なぎさ荘 ご利用状況一覧

サークル活動	○	ガイドラインにそってご利用ください
看護師による健康相談	○	予約制でご利用いただけます
医師相談日	×	昨年度で終了
スカイウェル	○	メダル式になりました
なぎさ食堂	○	調整中(5月再開予定)
図書コーナー		
閲覧	×	
貸し出し	○	5/11~6/20は、エレベーター工事期間中ご利用出来ません
返却	○	1階受付へご返却ください
囲碁将棋コーナー	×	
大広間一般利用	×	
体操・輪踊り	×	
カラオケ	×	
浴室	○	予約制でご利用いただけます
運動浴室(プール)	○	レッスン・一般開放を予約制で開催しています
マッサージ室	○	平日の火・水・木のみ営業しています
地下マッサージチェア(有料)	○	
エアロバイク	○	
講座・事業	○	チラシ・掲示をご覧ください
湘南すまいるバス	○	利用者カードをご提示の上、降車時に乗車券を回収箱に入れてください

湘南なぎさ荘の主なご利用状況です。その他詳細はお問い合わせください。

湘南なぎさ荘のホームページをご覧ください

湘南なぎさ荘のホームページをご覧になったことはありますか? センターの最新情報や各種講座情報等を随時更新しています。是非ご活用ください。

<http://www.fujisawa-shakyo.jp/nagisa/>

二次元コードは、スマートフォン・タブレットで読み取り、情報もご覧いただけます



☆新スタッフ紹介☆

業務担当
太田 陽子
よろしくお願いたします。



～編集後記～

日常が変わっても、人と人が寄り添う気持ちはずっと変わらない筈。“人”という字は支え合って成り立っていますね A.Y.

