

健康相談 主催:スポーツモチベーション 共催:一般社団法人 南湖荘

# 一人一人に合った運動方法やコツを知る

体力や生活習慣を確認し、一人一人に合った運動方法やコツをお伝えします。日常生活の姿勢や歩行・活動量などもご提案します。

株式会社スポーツモチベーションは、2024年10月より、「太陽の郷」とパートナーシップを締結し、入居者の皆様の健康維持・増進に向けた取り組みを共に進めております。このパートナーシップの一環として、「太陽の郷」にて個別の健康相談(※)を実施しております。利用者の皆様が安心して日々を過ごしていただけるよう、専門スタッフが健康に関するご質問やお悩みにお応えいたします。日頃の体調管理や生活習慣の見直しなど、どんなことでもご相談ください。

太陽の郷の高田代表理事は協力医療機関(クリニック太陽の郷)のリハビリテーション専門医として、運動指導員と連携し、皆様の健康づくりをサポートしています。

## 【こんな方に】

- 最近、体力が落ちてきたと感じる
- 健康に良い運動が知りたい
- 病院に行くほどではないけれど、気になることがある
- 食事や日常生活でできる工夫を知りたい



**体力測定・健康状態の確認  
専門スタッフとの健康相談  
ご本人にあった運動や生活のご提案**

**(※)個別の健康相談は  
フロントにてご予約をお受けします**

新規入居の方には、体力測定が**2回無料**  
(通常1回500円~1,000円)



4月2日(木)  
14:00~15:00  
募集人数50名

## 南湖院傍での桜見と オカリナ&大正琴の コラボ演奏会

オカリナサークルの先生並びに近隣で活動している大正琴お二人による演奏会が行われます。お花見気分ですの春の風を感じながら華やかな音色を楽しみませんか?(悪天候時はロビーでの演奏会となります。)



クリームあんみつ



お花見しながら食べたい  
大人気スイーツ

季節のデザート

手作りマドレーヌと  
オレンジ風味のクリーム添え

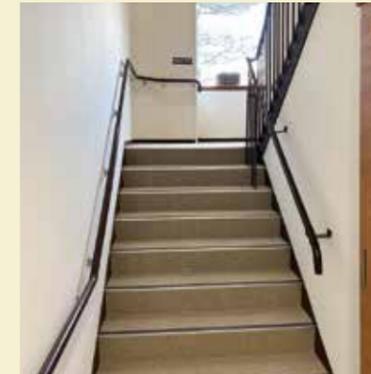


爽やかなオレンジ風味のクリームと  
風味豊かなマドレーヌが相性抜群!

## 話題

A棟1階廊下改修工事・A棟共用階段改修工事 完工

リニューアル  
工事完工



A棟1階廊下は木目調の壁、グレーのチェック柄の床に変わり、ホテルのような上品で落ち着いた雰囲気になりました。また、A棟共用階段についても綺麗に明るい印象に生まれ変わりました。これからも綺麗で快適な住環境を提供させていただきます。

読書会サークル 第3(火) 10:00~

聖書は人生の知恵の宝庫です。牧師の解説のもと、共に味わい、日頃思うことなど歓談する時を持っています。

フラメンコショー 2025年 10/20

スペイン発祥の「フラメンコ」。手を打ち、足を踏み鳴らす情熱のフラメンコ。迫力のある表現を堪能されました。

第15回 アパラコンサート 2025年 12/1

歴史の永い三重唱コンサート。ソプラノの高音には頭の中が洗礼されるようで、いつまでも心に残ります。

西浜小学校なかよし級の皆さん 2026年 1/8

庭園観察した際のお礼にカレンダーを作って持ってきてくれました。皆さんとても良い笑顔で嬉しい地域交流になりました。

# 郷 模 様

新イベント 大道芸 2025年 11/12

当ホーム初めての大道芸を開催。伝統芸南京玉すだれ、傘回し、扇子に皿回しなどに、笑い拍手が絶えませんでした。

新イベント 琴二重奏 新春コンサート 2026年 1/14

新春にふさわしい音色が館内に響き渡り、最後のふるさとの演奏の際は、参加者の皆さんが演奏に合わせて歌われました。

すみれの会 木村流 大正琴 慰問演奏会 2025年 12/12

歌詞カードを見ながら、懐かしい数曲を皆で唄いました。大正琴の音色は湘南のイメージを醸し出してくれます。