



# さいわい健康福祉プラザ便り



## 11月号



2018年11月1日発行



# 11月は健康フェア月間



## 認知症サポーター養成講座

- ・ 誰もが安心して暮らせる町づくり  
～認知症を知ろう、良き理解者となろう～
- ・ 修了者には、(サポーターの証)オレンジリングが配布されます。

日時 11月16日(金) 14:00~16:00

会場 さいわい健康福祉プラザ 3階機能回復訓練室

講師 幸区役所地域見守りセンター 地域支援担当保健師

定員 40名 無料 事前申込制(2階受付にて)

 ミニ講演会 「糖尿病について」

日時 11月15日(木) 13:00~14:00

会場 さいわい健康福祉プラザ 2階広間

講師 田村 哲郎 先生(当センター嘱託医)

定員 30名 無料 事前申込制(2階受付にて)

 ミニ講演会 「関節症について」

日時 11月27日(火) 13:00~14:00

会場 さいわい健康福祉プラザ 2階広間

講師 山本 憲一 先生(当センター嘱託医)

定員 30名 無料 事前申込制(2階受付にて)

 **元気にストレッチ&脳トレ**    **お申込不要**   

① 毎週水曜日 午前11時~11時30分

② 11月15日(木)/26日(月) 午後2時30分~2時45分

座ったままでもできる脳トレや、音楽に合わせて体を動かす体操を皆さんと一緒にしませんか!



# 11月の健康&生活相談

医師と看護師による健康・生活相談を行っています。

- 内科…田村哲郎先生 (田村外科)  
1日(木)、15日(木) 13:00~14:30
- 整形外科…山本憲一先生 (さいわい整形外科)  
13日(火)、27日(火) 13:00~14:30
- 生活相談…相談員(看護師) 月~金曜日 9:00~16:00

# ナースの独り言

冬の病気や感染症に気をつけましょう。

~予防策~

- ◎インフルエンザ…うがい・手洗い、バランスの良い食事(ビタミンA・Cを含む食物)と休養。適度な湿度を保つ。
- ◎ノロウイルス…調理前、食事前、トイレの後手洗いの徹底。貝やアサリなどの加熱は充分に。



## 手仕事の会

**11月15日(木)・26日(月)**  
午後1時30分~3時30分 2階広間

ボランティアで編み物や縫い物をしていただく集まりです。11月は雑巾・お手玉・巾着等の作成の他に、作りたてのものをお持ちください。

## 踊ろう会



**11月1日(木)・15日(木)**  
午前10時30分~11時30分 2階研修室

市場芳子さんが、「きよしのズンドコ節」「血液ガッタガタ」などに合わせて、誰でもできる簡単なおどりを教えてくださいます。自由参加です。

### H30 年度秋期講座【申込が不要なもの(自由参加)】

講座名	曜日	時間	内容		場所	持ち物
講師名(敬称略)			日程			
超ソフトエアロビ体操	火	10:00~11:30	初心者向けエアロビ		3階機能回復訓練室	・室内用シューズ ・フェイスタオル ・水分 ・(ソフトエアロビは床に敷くバスタオル)
萩山千鶴			奇	②11/6 ③11/20 ④12/4 ⑤12/18		
	偶	③11/13 ④11/27 ⑤12/11				
リフレッシュ体操	火	13:15~14:15	ストレッチや筋力強化などで体力作り			
清水泰平			奇	③11/13 ④11/27 ⑤12/11 ⑥1/15 ⑦1/29 ⑧2/12 ⑨2/26 ⑩3/12		
	偶	③11/6 ④11/20 ⑤12/4 ⑥12/18 ⑦1/22 ⑧2/5 ⑨2/19 ⑩3/5				
ストレッチ健康体操	水	10:00~11:30	ストレッチ・有酸素運動・筋トレを柱に			
中村博子			奇	③11/7 ④11/21 ⑤12/5		
	偶	③11/14 ④11/28 ⑤12/12				
楽しくトレーニング	金	10:00~11:30	筋力アップ・アンチエイジング・転倒予防			
伊東泰子			奇	①11/2 ②11/16 ③12/14 ④1/11 ⑤1/25		
	偶	①11/9 ②12/7 ③12/21 ④1/18 ⑤2/1				
はじめてのスマホ・タブレット講座 (春期講座と同内容)	木	13:30~15:30	スマホやタブレットとはどういうものかという説明から入る全くの初心者向け講座。電源の入れ方から学んでいきます。		2階研修室	(お持ちの方は)スマホ・タブレット
生き生きクラブ			②11/8 ③12/13 ④1/10 ⑤2/14 ⑥3/14			
そこが知りたい! スマホ・タブレット相談教室 (春期講座と同内容)	木	13:30~15:30	スマホ・タブレットの知識はあるが、分からないところがある方を対象に、毎回テーマを決めて実施します。			
生き生きクラブ			②11/22 ③12/20 ④1/24 ⑤2/28 ⑥3/28			

さいわい健康福祉プラザは、川崎市在住・60歳以上の方がご利用いただける施設です。ご利用にあたっては、健康保険証・運転免許証等をお持ちの上、2階受付で利用証を作成してください。さいわい健康福祉プラザ(老人福祉センター) 〒212-0023 幸区戸手本町 1-11-5 TEL 044-541-8000