

令和元年6月号

さいわい健康福祉フーズ便り

「薬の正しい飲み方について」  
～意外と知らない薬の知識～

7月10日(水)13:30～14:30 2階広間にて

講師：薬剤師 斯波 晃介 氏 (川崎市薬剤師会)

定員：30名 無料 (事前申込制) 当センター2階事務所にて受付

一緒に七夕飾りを作ってみませんか

7月1日(月) 13:30～15:30

今年は「わかばの会」の方々が、素敵な七夕飾りの折り方を教えてくださいます。  
ご自身で折った飾りと短冊を笹の葉につるしてみませんか？

ふるってご参加ください。お申込不要 於 2階広間

手仕事の会

6月13日(木)・24日(月)

13:30～15:30 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。  
6月は雑巾・エコたわしの他に、作りたいものをお持ちください。自由参加です。

踊ろう会★

6月6日(木)・20日(木)

10:30～11:30 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。

元気にストレッチ&脳トレ

お申込不要 於 2階ロビー

① 毎週水曜日 11:00～11:30

簡単なストレッチで体をほぐしながら、  
大人の脳トレドリルで脳を鍛えます。

② 6月13日(木)・24日(月) 14:30～14:45

少しの時間ですが一緒に楽しみましょう。



次回の講座レポートは、手早くササッと季節の魚料理です。  
お楽しみに!!



## 男の料理

### ～季節の中国家庭料理～ 講座レポート

4月17日(水)開講の男の料理のテーマは、～季節の中国家庭料理～  
第一回目は餃子。山西省出身の先生こだわりの餡のレシピを教えてくださいました。

皆さん皮から手作りし、初めて包んだ餃子の出来栄は・・・。  
もちろん大成功!!焼き・水餃子と2種類作り、自家製ラー油をつけて、  
ジャスミン茶で乾杯。本格的な中国家庭料理に男性も大盛り上がり。  
我が家の自慢レシピのひとつに、ぜひ加えてください。



次回の講座レポートは、プリザーブドフラワーです。お楽しみに!!

## 美くなる!アロマセラピーA 講座レポート



5月10日(金)開講のアロマセラピーのテーマは、～輝くお肌を手に入れましょう～  
第一回目はアロマセラピーとは?精油とは?アロマの基礎知識と精油の特徴・効能を  
わかりやすく教えていただいた後、てんさい糖を使ったシュガースクラブを手作りし  
ました。天然成分だけで作るスクラブなので全身に使える、お好きな香りを数種類選ん  
で混ぜるだけで簡単にできるので「自分使い」はもちろん、「友達にプレゼントしたい」  
と大好評でした。「せっかくなので毎日使って、スペシャルなお肌を手に入れて、女子力  
アップ!?!」と受講中笑いが絶えない、楽しい講座でした。



## ★ 受講者追加募集 ★ 美くなる!アロマセラピーB

6月21日(金)開講のアロマセラピーBの受講者を追加募集しております。  
興味のある方はぜひ、受付までお越しください。お待ちしております。

## 6月の健康&生活相談

医師と看護師等による健康・生活相談を行っています。

### 健康相談

内科…田村哲郎先生 (田村外科) 4日(火)・19日(水) 13:00～14:30

整形外科…山本憲一先生 (さいわい整形外科) 11日(火)・25日(火) 13:00～14:30

### 生活相談

月曜日～金曜日

9:00～12:00 13:00～16:00

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