

# さいわい健康福祉プラザ便り



## 12月号



## 年末年始のお知らせ

令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(木)

さいわい健康福祉プラザは **休館** となります。

### 内科嘱託医による講演会開催！

今知りたい！

### 感染症の肺炎

いま、最も知りたいコロナウイルスを中心に、  
特に注意が必要な高齢者の肺炎についてお話しを頂きます。



日時；令和2年12月9日(水) 13:00～14:00  
会場；さいわい健康福祉プラザ3階機能回復訓練室 AB  
定員；20名(事前申込制) 参加費；無料  
講師；医療法人清恵会理事長 田村外科病院院長 田村哲郎医師  
お問合せ；さいわい健康福祉プラザ(老人福祉センター) 電話 044(541)8000

### ポッチャ体験会レポート

10月29日(木)に川崎市市民文化局の方を講師に迎え、『ポッチャ体験会』を開催しました！  
気持ちのいい秋晴れのもと、17名の参加者と老人福祉センター職員を含めた18名での体験会となりました。

3人1チームとなり、練習を開始！

ボールをまっすぐ投げる練習から始まり、ジャックボール(目標球)にボールを近づける練習、ジャックボールをボールではじく練習…。最初は、まっすぐ投げる事が出来なかった参加者さんでしたが、少し練習をただけで皆さんとても上手に投げられるように！

皆さんの嬉しそうな笑顔がとても印象的でした。

その後、各チームに分かれて試合を行いました。どの試合も白熱していて、皆さん真剣な眼差しでボールの行方を追っていました！皆さん楽しそうでなにより！！

改めまして、参加して頂いた皆さんありがとうございました。

また機会がありましたら、宜しくお願い致します。



# 講座紹介

10月より、運動系講座が再開されました。

今月号では「ストレッチ健康体操」「リフレッシュ体操」を紹介致します。

※運動系講座は今年度より申込必要講座となりました。

お申込みに関してはお問い合わせいただきますようお願い致します。

## ストレッチ健康体操



中村 博子先生による、「ストレッチ健康体操」です。

・緩やかな音楽に乗せて身体の節々を柔らかくしていきます。

・休憩を入れながらの運動ですが、とても効きます！

・リピーターの方が多い講座ですが、初めての方でも楽しく身体を動かすことができます。

## リフレッシュ体操



清水 泰平先生による、「リフレッシュ体操」です。

・柔道整復師の資格を持っている清水先生。椅子を使いながら一時間身体を動かしていきます。

・こちらの講座もリピーターの方が多い講座ですが、初めての方も大歓迎の講座となっています！



# 生活・健康相談

生活相談員担当職員による相談や、医師・看護師による健康相談を行っています。

**生活相談** 担当職員による、生活相談を行っています。  
(週3日) 9:00~12:00 14:00~16:00

**健康相談** 内科 田村 哲郎医師 12/2 (水) 13:00~14:30  
整形外科 山本 憲一医師 12/8 (火)・12/22 (火) 13:00~14:30  
健康相談をご希望の方は、ご連絡下さい。(電話 044-541-8000)



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、本人確認書類(健康保険証・運転免許証等)及び緊急時の連絡先を用意の上、2階受付でお手続きください。

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