

# さいわい健康福祉プラザ便り

## 6月号



令和5年6月1日発行

### 新任職員ご挨拶

はじめまして。5月にさいわい健康福祉プラザに異動して参りました寺本みずきです。皆さんが気持ち良く利用して、笑顔で帰宅できるように頑張っていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

よろしくお願いたします



### 七夕飾り

7月1日(土)~7月7日(金)

短冊に願い事を書いてみませんか?

詳しくは2階受付まで



### 折り紙ひろば

### 七夕飾りを作ろう

日時: 7月3日(月)  
時間: 13:30~15:00  
場所: プラザ2階広間

折り紙で七夕の飾り付けを作成します♪七夕を盛り上げて下さる方大募集!!

申込み不要  
直接お越しください。



### 椅子に座ってバレエ

6月13日・6月27日

(毎月第2・第4火曜日)

時間: 14:30~15:30

場所: 2階 集会室

講師: 古俣 志津子先生

椅子に座りながら、バレエの音楽に合わせて一緒に踊りませんか?美しい動きと音楽で気持ちも華やかに♪優雅な気分で筋力アップを目指しましょう!!

申込み不要 直接お越しください。

定員15名

(定員を超えた場合はお断りする場合がございます)



自由に参加していただける行事です。  
ぜひご利用ください!



お待ちしております。

## 「春の散策～神奈川県歴史博物館に行ってきました～」

5月19日(金)春の散策に行ってきました。今回の行先は「神奈川県立歴史博物館」です。JR 桜木町駅から徒歩8分ほどで到着です。博物館までの道のりでちょっとした花壇の薔薇を見ながら博物館に向かい、あっという間に到着!! まずは記念撮影📷カシャ🌟 皆さんいい笑顔です(^▽^)/ 歴史博物館では、ガイドボランティアさんによる「横浜開港と近代化」について説明していただき、短い時間ではありましたが横浜の歴史を知ることができました。

参加して下さった皆様ありがとうございました。



## スマホ・タブレット何でも相談会

スマホについて分からないことがあり、個別に質問をしたい方向けの相談会です。

毎月 第2・第4 木曜日

6月8日(木) 6月22日(木)

7月13日(木) 7月27日(木)

①13:30～13:50 ②13:50～14:10

③14:10～14:30 ④14:30～14:50

⑤14:50～15:10 ⑥15:10～15:30

参加費：無料

受付：2階窓口 お電話もしくは来所【先着順】

(開催日1ヶ月前よりお申込み可能です)

協力：ボランティア団体 ネットでeシニア



## 熱中症の予防対策 『自宅で簡単に作れる手作り経口補水液』の作り方

暑さが厳しい時期になりました。喉が渴いていなくても、小まめな水分補給が必要です!!

熱中症や脱水症かな?と思ったら、経口補水液を飲みましょう。

今回は自宅でできる経口補水液の作り方をご紹介します。ぜひ皆さん作ってみてくださいね!!

### 《経口補水液の作り方》

水.....500ml

砂糖...20g

塩.....1.5g(小さじ1/4)

お好みでレモン汁少量

- ①・砂糖・塩・水(湯冷まし)を500mlのペットボトルに入れ、混ぜてよく溶かす。
- ②・お好みで果汁を入れる。(レモンなどを絞ると飲みやすくなりカリウムの補給にもなります)



## 生活相談

9:00～12:00

14:00～16:00

(週3日)

日常の心配事・困り事など

お気軽にお声がけ下さい!

生活相談員：佐藤 孝子

## 健康相談

内科：田村 哲郎医師

6/15(木)・6/29(木)

整形外科：山本 憲一医師

6/13(火)・6/27(火)

時間 13:00～14:30 場所：2階健康相談室

日程が変更になる場合がありますので、事前にご連絡下さい。(044-541-8000)

さいわい健康福祉プラザのホームページはこちらから



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