

# さいわい健康福祉フーズが便利 12月号



令和5年12月1日発行

## 今年もゆず湯に入りましょう

古来より、冬至にゆず湯に入ると一年中風邪をひかないと言われています。

美肌効果や香りによる  
リラックス効果もあって、  
1粒で3度おいしいの！



**女性：12月21日(木) 男性：12月22日(金)**

## ～心と体に栄養を～

最近食が細くなったと感じていませんか？  
栄養について幸区役所・管理栄養士がお話して  
くださいます。

**日時：1月30日(火) 10:30～11:30**

**場所：2階 集会室 定員：20名**

**申込み：12/20(水)より 先着順  
2階受付または電話にて**

## ～このまちで自分らしく

## 暮らすために～

しゃんぐりら地域包括支援センター職員が  
包括についてのお話と介護予防体操をしてくだ  
さいます。(包括支援センターとは、地域の方の公  
的な相談窓口です。)

**日時：1月18日(木)**

**時間：13:30～14:30**

**場所：2階 集会室 定員：12名**

**申込み：12月4日(月)より 先着順  
2階受付または電話にて**

## スマホ・タブレット何でも相談会

スマホ・タブレットについて分からないことや、  
個別に質問をしたい方向けの相談会です。

**日時：12月14日・1月11日**

**1月25日 第2.4木曜日**

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。またはお電話にて【先着順】

協力：ボランティア団体 ネットでeシニア

## ～終活セミナー～

## エンディングノートと葬儀について

**日時：2月16日(金) 13:30～15:30**

**場所：2階 集会室**

**定員：20名**

**申込み：申込み方法については  
お問合せ下さい。**

## 年末年始のお知らせ

**令和5年12月29日(金)～令和5年1月3日(水)**

さいわい健康福祉フーズは **休館** となります。

\*年内のお風呂の最終日は12月27日(水)女性浴です。  
年始は1月4日(木)男性浴から開始いたします。

# フラザ祭り 開催報告

# 「秋の散策に行ってきました」

10月21日(土)22日(日)幸区民祭と同時開催で、フラザ祭りが開催されました。フラザからは、文科系13団体の作品展と、団体『わびすけ』による「茶道体験」。団体『かたつむり』による「竹細工体験」。団体『絵手紙さくら』&『みのり会』による「飛び出すカード作り」。そして手仕事の会による「バザー」を行い、大盛況に終わることが出来ました。



【秋バラと紅葉を見に行こう!! 旧古川庭園&巣鴨散策～】  
11月10日(金)秋の散策に行ってきました。バラ園では小雨が降ってきましたが、雨の中のバラも素敵でした。その後は雨も止み、とげぬき地蔵でそれぞれ思いを込めて観音様のお身体を拭いてきました。



ご参加してくださった皆様ありがとうございました。

## 生活相談

生活相談員が随時対応いたします。

時間：9:30～12:00

13:00～16:00

(週3日)



日常の心配事や、困り事など  
お気軽にお声がけください!

生活相談員；佐藤 孝子

## 健康相談



内科 田村 哲郎医師

12/14(木)・12/21(木)

時間：10:30～12:00

整形外科 山本 憲一医師

12/12(火)12/26(火)

時間：13:00～14:30

場所：2階 健康相談室

※日程は、変更になる可能性があります  
ので事前にご連絡下さい。



さいわい健康福祉プラザの

詳細はこちらから



本年も残すところあと僅かとなりました。

今年1年ありがとうございました。

皆様良いお年をお迎えください。



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