

さいわい健康福祉フーズ便り

7月号

令和6年7月1日発行

七夕飾り

7月1日(月)～7月8日(月)

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



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。

7月11日(木) 7月25日(木)

8月8日(木) 8月22日(木)

毎月第2・第4木曜日 場所:1階クラブ室C

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【先着順】

申込み:2階受付またはお電話にて

協力:ボランティア団体 ネットでeシニア



コグニサイズ

～運動しながら、脳を刺激する～

日時: 7月10日(水)

時間: 13:30～14:30

場所: 3階 機能回復訓練室

講師: 茂木潤一先生

(健康運動指導士)

定員: 30名(先着順)

参加費: 無料

申込: 6月10日(月)

9:00～

2階受付またはお電話にて



バルーンアート体験会

幸こども文化センターの子どもたちと一緒にバルーン体験!

基本的な犬・お花から挑戦してみませんか?
皆様のご参加をお待ちしております。

日時: 7月26日(金)

時間: 10:00～12:00

場所: プラザ2階広間

講師: タエリン(近藤 多恵先生)

定員: 10名(先着順)

参加費: 無料

申込: 6月26日(水) 9:00～

2階受付またはお電話にて



カラダは食べ物からできている

～元気な人生100年のためのヒント～

日時: 8月30日(金)

時間: 13:30～14:30

場所: 2階 広間

講師: 山洞なつめ氏

(株式会社 明治)

定員: 25名(先着順)

参加費: 無料

申込: 7月16日(火)9:00～

～8月16日(金)16:00

2階受付またはお電話にて



椅子に座ってバレエ

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！！

7月9日・7月23日

毎月 第2・第4 火曜日

時間：14:30～15:30

場所：3階 機能回復訓練室

講師：古俣 志津子先生

定員：30名

申込み不要 直接お越しください。
(定員を超えた場合はお断りする場合がございます)



～さいわい健康福祉プラザ からのお願い～

さいわい健康福祉プラザでは、毛糸と未使用のフェイスタオルの寄付をお願いしております。

ご自宅に余っている毛糸やフェイスタオルをお持ちの方がいらっしゃいましたら、2階受付までお持ちください。

(プラザ主催『手仕事の会』にて、被災地や施設等に作品や雑巾などで寄付するために使わせていただきます。)

『熱中症』について

熱中症とは…気温・湿度が高い環境下で、体に熱がこもり体温が上昇しながらも体温調節機能が働かなくなり引き起こされる症状のことをいいます。

症状

頭痛、めまい、吐き気
筋肉のつり、硬直(こむら返り)、けいれん
顔のほてり、異常な汗のかき方
体の熱感、皮膚の赤み、カサカサ

もし熱中症になってしまった時の応急処置

- 1.日陰などの涼しい環境下へ移動
- 2.首筋、脇の下、足の付け根、足首を冷却して体温を下げましょう。
- 3.水分、塩分補給をしましょう。

意識障害がある場合は危険な状態です。
救急車を呼び、医療機関で適切な治療を受けましょう。

キケン

日々適度な水分補給をしましょう!!

生活相談

9:00～12:00

13:00～16:00

(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
7/11(木)・7/25(木)
時間 10:30～12:00

整形外科：山本 憲一医師
7/9(火)・7/23(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
幸区社会福祉協議会HPより

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