

健康づくりセンター 2018 2月

寒さに負けず、ホット&ホット♥となろう

なごやかカフェ 毎月第3水曜日
11:00~12:00

2月21日(水)

からだを温める体験をしてみましょう！
お茶やリラックス体操などで、
からだを温めて健康に！
お誕生月の方のお祝いもしますよ！

当日直接会場まで (お茶・お菓子代100円)



体温が低いと、寒さに弱いだけでなく、身体の免疫力が低下するとも言われています。からだを気持ちよく温め、免疫力UPを目指しましょう。生活での工夫などを学び活かしましょう。



低温やけどに注意！

寒いからといって、アンカや湯たんぽ、カイロを皮膚に近づけすぎるとじわじわと低温やけどをすることがあります。皮膚に直接つけないように気をつけましょう。また、赤くなったり水泡になった場合はよく冷やして皮膚科を受診しましょう！



金子

石川

土屋

高江洲

早野

北多摩クリニックへ異動になりました。
これまでありがとうございました。(石川和美)

12月より石川看護師が北多摩クリニック(清瀬市上清戸)に異動となりました。市内であることと、清瀬診療所にお手伝いをお願いすることもあるので、またお会いできると思います。
診療所の雰囲気が変わったね、とお声かけいただくこともありますが、今後も変わりなく、みなさんが笑顔で過ごせますよう、清瀬診療所一同お手伝いさせていただきます。よろしくお願ひいたします。

<体操教室 参加費> 組合員200円 一般400円
運動靴・水分・保険証をご持参ください
※治療中の方は医師に運動制限を確認の上ご参加ください。

体操参加初めての方は、初回のみ無料体験できます

介護予防に取り組んでみませんか？

健康づくりセンターで介護保険が使えます(要支援1・2の方)。
介護保険利用予備軍の方もご利用いただけます。
お近くの包括支援センターにご希望をお伝えください。
また、ご興味のある方は、職員までお声かけください。

通所トレーニング&サービス(介護予防総合事業)

毎週月・金曜日 9:00~13:15 <通所>

半日のデイサービスです。運動や脳トレなど。

毎週木曜日 10:45~12:15 <通所>

1時間30分の短期集中型予防サービスです。
6か月で効果を確認します！
自分らしいトレーニング希望の方にお勧め！



お住いの市への
申し込み必要
近隣の市の方も
申し込み可能です。

~清瀬診療所より~

◎循環器外来(予約制) 第1・2・4水曜日午後、循環器外来が始まっています。担当は桑木医師です。循環器受診希望の方は受付までご連絡ください。ご予約をお取りします。

◎整形外科外来 時間・担当医変更 火曜午前・森岡医師になります
これまでの火曜午後・平塚医師が退職になりました。

◎訪問診療の案内

定期通院が大変になった方に、ご自宅まで医師が月二回訪問します。現在、阿部医師(木曜)・吉森医師(水曜)が担当しています。4月からは金曜日も予定しています。ご希望の方は看護師までお声かけください。

◎生活や病気のことで、困ったりどうしたらよいか、悩む前にご相談ください。介護相談・歯科相談・栄養相談・療養相談も行っています。薬が整理できないなどもお手伝いします。お声かけください。

診療所利用委員会！委員募集中

第4水曜日16時~(30分程度)
利用される方々の意見をお聞きし、一緒に
より良い診療所を目指したいと思います。
待合で行います。

ご参加お待ちしております！！

2月28日(水)予定です。【受付へ】

虹の箱への投書もお待ちしております。

待合奥、組合員コーナーにあります。