



# 健康づくりセンター 2018年3月

## 外出が楽しくなる！春に向けて準備を！

名前が  
書けます！

簡単！クリップ止めタイプの  
ネームタグをつくりましょう



**3月7日(水)**

10:00-11:30

ご予約お待ちしております。ご予約前日まで

持ち物：はさみと油性マジック(材料・お茶代300円)

※ 今月のなごやかカフェはおやすみのため  
是非この機会に一緒に交流しましょう



自分の荷物は？  
自分の靴は？  
「どれだろう？」の  
悩みを解消します！

**自分だけの  
ネームタグ**

作ってみませんか？

※作品はイメージです。見本を診療所1階待合に掲示します。

## 今から少しずつ からだと心を動かしてみませんか？



「冬でからだが怠けちゃったなあ…」  
「体重が、血糖が増えちゃったなあ…」  
「膝が痛くなっちゃったなあ…」  
そんな方に！健康づくりセンターでは、体操教室・手作り教室・お茶会などに「気軽に外向いて、交流できて、からだと心が軽くなって帰れる場所」になっています。ぜひ、一度、清瀬診療所3階 健康づくりセンターで体験してください。体操は初回無料です。



1月なごやかカフェで、うたごえ喫茶♪



短期集中型予防サービス  
自分らしく歩けるからだをキープする！

## 体組成計で「足の筋肉元気度」が分かります！

□コモティブシンドローム・フレイル予防に  
まず自分のからだをチェックしましょう！  
機械にのって20秒ほどで結果が出ます  
利用料：組合員300円(一般600円)

清瀬診療所  
受付まで  
お声かけくだ  
さい

## 足腰元気に！寝たきり予防は今からが大事！

**毎週木曜日 10:45~12:15**

1時間30分の短期集中型予防サービスです。  
個別メニューも！6か月で効果を確認します！  
市の介護予防事業(要申込)：1回300円(6か月コース)  
※ご希望の方は一度ご連絡ください(清瀬市民65歳以上)



## 通所サービス(介護予防総合事業) 半日デイ

**毎週月・金曜日 9:00~(3~4時間)**

運動や脳トレなどを行います。仲間と楽しみながら  
交流もできます。包括支援センターへ申込が必要です。  
(清瀬市・東久留米市・新座市65歳以上対象)  
1回400円程です。見学は月曜午前中に可能です。ご連絡ください。



## ～清瀬診療所より～

◎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**  
火曜日午前中となりました。

### ◎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。

ご参加お待ちしております！！

3月28日(水)予定です。【受付へ】  
参加される方はあらかじめご連絡くだ  
さい。よろしくお願ひします！