

# 健康づくりセンター - 2018 6月

いまから! ライフデザインノートを作成してみませんか?

ライフデザインノートと一緒に作成してみませんか? (初めての教室です)

ご自身のこれからのために、ご家族・ご両親のこれからのためにも、  
ノートをきっかけにどのように過ごしていきたいのかを他の方に伝えたり確認したり  
することができます。お一人でも、お友達とでも、ご夫婦でも… みんなでわいわいしながら  
作成することでいろいろな意見を参考にできます。ぜひ参加してみましよう!

**6月20日(水) 10:00~11:00** ※期間:完成できるまで(毎月第3水曜日) (要申込)

参加費:組合員 200円(一般400円) ライフデザインノート:324円

★班長・支部運営委員さんにもお勧めです。地域でも活用してみてください!



<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

**ライフデザインノートとは・・・**

日本医療福祉生活協同組合連合会で発行したラ  
イフデザインノートは、これからの人生をいきいきと  
生きるきっかけとなることを目的としています。  
自分の歩んできた今までをふり返り、家族や大切  
な人に伝えたいメッセージ、自分らしい高齢期の過  
し方、病気になったときにしてほしいこと、人生の集  
大成を迎えたときのありたいかたちなど、いま書き残  
しておきたいと思うことを自由に書くノートです。

**なごやかカフェ** 毎月第3水曜日 11:00~12:00 **6月20日(水)**

ゆっくりおしゃべりタイム♪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)



**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時間)**

運動や脳トレなどを行います。包括支援センターへ申込が必要です。

(清瀬市民 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。



**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)



**6/28(木) 14:00~ 復活! ウエストシェイプ教室(月1程度)**

腹筋が分かれば姿勢も変わる! ぜひどうぞ。(担当:看護師)

~ 清瀬診療所より ~

◎訪問診療の案内 (月・水・木・金)

定期通院が大変になった方に、ご自宅まで医師と看護師が訪問します。

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、困ったりしたらよいか、

悩む前にご相談ください。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。

◎関節や体の痛み⇒整形外科(火曜午前中/金曜午後) ※週2回になりました

◎動悸・息切れが気になったら ⇒循環器科(水曜午後:予約) ご利用ください



**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!!

6月27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。