

# 健康づくりセンター（清瀬診療所 3階）

## 2019 2月

寒さに負けずに楽しみましょう！

### ～手作り教室～ おひな様を作ろう 和紙で簡単！

もうすぐひな祭り♥ でも奥からおひな様を出すのは大変！  
 今年は手作りおひな様でほのぼのひな祭りを過ごしませんか？  
 2月20日（水）11:00-12:00 なごやかカフェ（診療所3階）  
 材料費：約300円 持ち物不要 ～お申し込みください～



### 将来（終活）について考える会（仮） ライフデザインノートも使ってみましょう

6月から始まったライフデザインノート教室 みんなで将来のことを話し合うことが、不安解消と頭の整理によいことを実感しています。みんなでお話してみませんか？

2月20日（水）10時～ 参加費：200円 直接（清瀬診療所3階）へどうぞ！

12/19 なごやかカフェで音楽会を開催しました！～チェロ 赤石さん～  
 クリスマス会として、チェロ弾きの赤石さんにお越しいただきチェロの音楽会を開催しました！うっとり♥

ご披露いただける特技や一緒に楽しめる催しものがあれば、スタッフまでお知らせください。なごやかカフェでみんなで楽しみましょう！



### ～体操教室のご紹介～

イスボール体操 （イスボ&エアロ※）	月曜／金曜 午後 担当：看護師 他	マットでのストレッチ 座ったままの音楽体操	※イスボ&エアロは、イスボール体操とエアロビです（強）
ストレッチ筋力UP 体操	火曜 午後 担当：高江洲・猿渡	イスに座ってストレッチ 有酸素運動・姿勢改善	関節の痛み改善・ 姿勢をよくしたい方（楽）
のばしてホッとリラックス	木曜 午前 担当：猿渡	体の芯に働きかけて 体を温め、リラックス	冷え性の方や負担の少ない体操を希望の方（楽）
ナチュラル♥ ピラティス	木曜 午後 担当：猿渡	筋肉を意識した体操 姿勢改善、メタボ改善	筋肉UP・骨盤改善・胸式呼吸をマスターしたい方（強め）

## ♪清瀬診療所より♪

◎訪問診療の案内 看護師まで。定期的な往診です。

通院が大変な方、ご相談ください。

☆診療所利用委員会（より良い診療所をめざす）

虹の箱への投書、お待ちしております。（待合にあり）

### ～トピックス【高血圧】～

寒くなると血圧が上がるのは仕方がないこと？  
 確かに血管が縮まると血圧は上昇します。しかし、それだけリスクが高いのが冬の血圧です。温度差で血管を収縮させて脳梗塞、心筋梗塞につながる恐れがあります。血圧が気になる方、医師・看護師までご相談ください。減塩も大切です。尿で一日の塩分摂取量が測定できます（組合員300円）。栄養相談もうけられます。



### 足腰元気に！寝たきり予防は今から！

毎週木曜日 10:45～12:15

6か月間のコースです。（清瀬市民65歳以上）  
 市の介護予防事業（要申込）：1回300円（6か月コース）

比較的男性も多い教室です



### けやき班 アロマで認知症予防 12/21

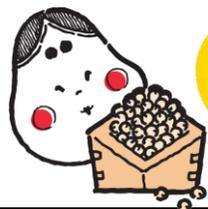


法人の関戸さんを選んでアロマでバスソルトづくりました！  
 認知症予防にもいいんですって！  
 みんなでワイワイするのも予防の一つ

## 今年もよろしくお願ひします



井口照代さんの作品です



# 2019年2月

西都保健生協

清瀬診療所

健康づくりセンター ☎ 042-493-2727

体操参加費 組合員：200円 一般：400円

★マーク=フィットネス機器利用  
※健康づくり健診班会 ご相談ください

	日	月	火	水	木	金	土
午前	<b>将来(終活)について考える会 ライフデザインノートも使ってみましょう</b> 将来こんな風に過ごしたい。明日も笑顔で過ごしたい。だけどちょっと不安もある…。 みんなはどうしているのかな… そんな気持ちを話し合ってみませんか？是非ご参加ください。 <b>2月20日(水)10時～ 参加費：200円 直接(清瀬診療所3階)へどうぞ!</b>					1 ★9:00～	2
午後						※9時～通所サービス (総合事業)	
						14:15～イスボール体操	
午前	3	4 ★9:00～	5	6	7 ★9:00～	8 ★9:00～	9
午後		※9時～通所サービス (総合事業)	組合員班会マウス班 (パソコン教室)		9:45～のぼしてホッとリラックス ※10:45～通所トレ (総合事業)	※9時～通所サービス (総合事業)	
		14:15～イスボール体操	13:15～ストレッチ筋力UP 14:30～ストレッチ筋力UP		14:00～ナチュラル♥ピラティス	14:15～イスボール体操	
午前	10	11 建国記念の日	12	13	14 ★9:00～	15 ★9:00～	16
午後		冬眠も気持ちいいけれどセンターにいらしてください	組合員班会マウス班 (パソコン教室)	組合員班会コスモス班 (セラバンド体操)	9:45～のぼしてホッとリラックス ※10:45～通所トレ (総合事業)	※9時～通所サービス (総合事業)	
			13:15～ストレッチ筋力UP 14:30～ストレッチ筋力UP		14:00～ナチュラル♥ピラティス	14:15～イスボール体操	
午前	17	18 ★9:00～	19	20	21 ★9:00～	22 ★9:00～	23
午後		※9時～通所サービス (総合事業)	組合員班会マウス班 (パソコン教室)	10:00 将来について考える会 11:00 なごやかカフェ 簡単ひなかざりづくり	9:45～のぼしてホッとリラックス ※10:45～通所トレ (総合事業)	※9時～通所サービス (総合事業)	
		14:15～イスボール体操	13:15～ストレッチ筋力UP 14:30～ストレッチ筋力UP		14:00～ナチュラル♥ピラティス	14:15～ころばざるエクササイズ (猿渡)	
午前	24	25 ★9:00～	26	27	28 ★9:00～	2/20 11:00～ なごやかカフェ ～手作り教室～ 3月3日はひな祭り～♪ 玄関にひな飾りいかがですか？	
午後		※9時～通所サービス (総合事業)	組合員班会マウス班 (パソコン教室)	組合員班会コスモス班 (セラバンド体操)	9:45～のぼしてホッとリラックス ※10:45～通所トレ (総合事業)		
		14:15～イスボ&エアロ (猿渡)	13:15～ストレッチ筋力UP 14:30～ストレッチ筋力UP	16時～診療所利用委員会	14:00～ナチュラル♥ピラティス		

体操教室1回の参加費は 組合員200円 一般400円(同日2教室参加は2回分です) 運動しやすい服装と中履き、水分、タオルをご持参ください  
医師より運動制限の指示がある方は医師に制限内容を確認してからご参加ください(お薬手帳をご持参ください) ※体操初回体験無料です