



# 2017年6月

## 西都保健生協

### 清瀬診療所

# 健康づくりセンター

☎ 042-493-2727

### あたまもからだも！気持ちよくうごかそう♪



★マーク=フィットネス機器利用  
◎=健康づくり健診班会 お申し込みできます



	日	月	火	水	木	金	土
	6月21日(水)			5/31	1 ★9:00~	2 ★9:00~	3
午前	10時~ 脳いきいき教室 ※始まりです		<b>通所サービス</b> お知らせ♪ 要支援1・2の方 体力の低下を感じる方対象です これまでの介護保険サービス施設で 通所できなくなった方は是非！	<b>5月31日(水)10:00</b> <b>認知機能テスト</b> 参加費:500円 一般:1000円	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)	
午後	11時~ なごやかカフェ				14:00~ナチュラル♥ピラティス	14:15~イスボール体操	
	4	5 ★9:00~	6	7	8 ★9:00~	9 ★9:00~	10
午前		※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)	
午後		14:15~イスボール体操 ※時間 内容 変更しています	13:50~ ストレッチ筋力UP 15:00~ ストレッチ筋力UP	健康チェック実践研修 血圧・尿・体脂肪	14:00~ナチュラル♥ピラティス	14:15~イスボール体操	
	11	12 ★9:00~	13	14	15 ★9:00~	16 ★9:00~	17
午前		※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)	※9時~通所サービス (総合事業)	
午後		14:15~らつくらく体操 ※時間 内容 変更しています	13:50~ ストレッチ筋力UP 15:00~ ストレッチ筋力UP		臨時休館		14:15~イスボール体操
	18	19 ★9:00~	20	21	22 ★9:00~	23 ★9:00~	24
午前		※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~ 脳いきいき教室 新規開始!	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)	
午後		14:15~イスボール体操 ※時間 内容 変更しています	13:50~ ストレッチ筋力UP 15:00~ ストレッチ筋力UP	11:00~なごやかカフェ	14:00~ナチュラル♥ピラティス	14:15~イスボール体操	
	25	26 ★9:00~	27	28	29 ★9:00~	30 ★9:00~	7/1
午前		※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)	※9時~通所サービス (総合事業)	
午後		14:15~イスボール体操 ※時間 内容 変更しています	13:50~ ストレッチ筋力UP 15:00~ ストレッチ筋力UP	16:00~診療所利用委員会	14:00~ナチュラル♥ピラティス	14:15~イスボール体操 この日はころばざるエクササイズ	

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)

# 健康づくりセンター 2017 6月

あたまもからだも！気持ちよくうごかそう♪

4/19 なごやかカフェ

おしゃべりとちょっと遊び付きで...  
お誕生日の方のお祝いもしました♡

## 《脳いきいき教室》

新規募集(申込ください)

6~12月 第3水曜日

6月21日(水)

10:00~11:00

楽しく仲間と認知症予防  
気になる方は初回だけで  
も参加可能です  
組合員 200円  
一般 400円

5月31日

(水)10:00~

認知機能テスト

チャレンジ!

(予約)

参加費:500円

一般:1000円



なごやかカフェ 毎月第3水曜日 11:00~12:00

6月21日(水) 内容:診療所スタッフと懇談

直接どうぞ 茶・菓子代100円

こんな診療所になってほしい  
自分の希望を聞いてほしい、  
診療所はこんな思いで取り組んでいます、など  
お話ししてみませんか?



健康づくりセンターの介護サービスが始まります!

脳いきいき教室の様子

地域包括ケアとは、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるまちづくりを目標としています。懸念されるのは公助・共助が縮小されることで必要な介護が受けられなくなるという心配もあります。すでに、要支援の方でこれまでのような介護を利用できなくなっている方もいらっしゃいます。このような問題意識を持ちながら、健康づくりセンターでは、「困っている」方への支援も行います。

これまで通りの体操教室が開けなくなることで、大変ご迷惑をおかけしてしまいますが、これからも皆さんの力をお借りしながら、運営していきたいと思っております。どうぞ今後ともよろしくお願いいたします。

## ～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 <通所サービス>

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 <通所トレーニング>

1時間30分の短期集中型予防サービスです。運動メインです!

要支援1・2 体力や生活機能の低下が気になる方、お住いの市の「地域包括支援センター」・「高齢支援課」に相談し、利用申し込みをしてください。

生活で困っていることを確認した上で、解消できるようにその人に合った体操支援を行います。わからないことがありましたらご連絡ください。

お住いの市への  
申し込み必要  
※他の市の方も  
申し込み可能です。

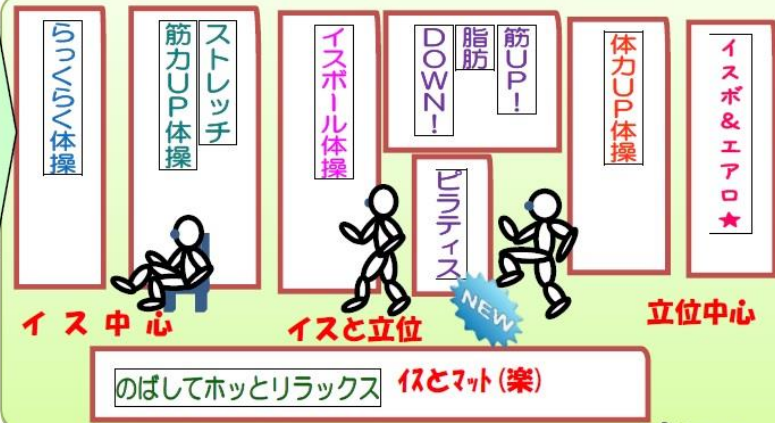
<体操教室 参加費> 組合員200円 一般400円

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

体操の選び方



フィットネス機器:月・木・金 9:00~9:40

健康づくりセンターの予定変更があります。  
ご迷惑をおかけいたします。



## ～清瀬診療所より～

◎6月から市民健診が始まります!

清瀬市 市民健診が開催します!

健診外来は、6月は12・21・29日を予定しています。他の時間帯でも可能です。予約外でも対応できますが、予約の方が優先になります。一度ご連絡ください。

◎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!!

皆さんの投票もお待ちして  
おります。外来に  
用意してあります。  
6月28日(水)



## ～診療所利用委員会より～

虹の箱へのアンケート投票ありがとうございました。掲示物がキレイに貼られている。体操に新しい人が参加されていていいな、と思った。などのご意見をいただきました。多くの方のご意見、これからはお待ちしております。委員会への参加者も募集しております。職員へお声掛けください。