

# さいわい健康福祉プラザ便り

## 6月号



令和6年6月1日発行

### 七夕飾り

7月1日(月)~7月8日(月)

短冊に願い事を

書いてみませんか?

詳しくは2階受付まで



### 椅子に座ってバレエ

6月11日・6月25日

(毎月第2・第4火曜日)

時間: 14:30~15:30

場所: 2階 集会室

講師: 古俣 志津子先生



椅子に座りながら、バレエの音楽に合わせて一緒に踊りませんか?美しい動きと音楽で気持ちも華やかに優雅な気分で筋力アップを目指しましょう!!

申込み不要 直接お越しください。

定員15名 (定員を超えた場合はお断りする場合がございます)

### スマホ・タブレット何でも相談会

スマホについて分からないことがあり、個別に質問をしたい方向けの相談会です。

毎月 第2・第4 木曜日

6月13日(木) 6月27日(木)

7月11日(木) 7月25日(木)



①13:30~13:50 ②13:50~14:10

③14:10~14:30 ④14:30~14:50

⑤14:50~15:10 ⑥15:10~15:30

参加費: 無料

受付: 2階窓口 お電話もしくは来所【先着順】

(開催日1ヶ月前よりお申込み可能です)

協力: ボランティア団体 ネットでeシニア

### バルーンアート体験会

幸こども文化センターの子どもたちと一緒にバルーン体験!基本的な犬・お花から挑戦しましょう。皆さんのご参加をお待ちしております。

日時: 7月26日(金)

時間: 10:00~12:00

場所: プラザ2階広間

講師: タエリン

(近藤 多恵先生)

定員: 10名(先着順)

参加費: 無料

申込: 6月26日(水)

9:00~

2階受付またはお電話にて受付

(幸こども文化センターより別枠で5名参加します。)

### お願い

さいわい健康福祉プラザでは、毛糸(中太)の寄付をお願いしております。ご自宅に余っている毛糸をお持ちの方がいらっしゃいましたら、2階受付までお持ちください。

(毛糸はプラザ主催『手仕事の会』にて被災地や施設等に作品を寄付するために使わせていただきます。)



## 「春の散策～日本丸メモリアルパークに行ってきました～」

今回の春の散策の行先は・・・

「日本丸メモリアルパーク」でした。

国指定重要文化財に指定されている帆船日本丸。その後は、横浜港をテーマにした博物館を見学し、横浜港が開港した時から現代までの歴史を思う存分満喫していました。

参加者の皆さんも楽しみながら見学をされていて、とても印象的でした。

参加して下さった皆様、ありがとうございました。



## ロバ君作っていただけませんか？

『認知症サポートキャラバン』のマスコットキャラクターであるロバ君。

このストラップ作りを現在行っております。

制作後は、「認知症サポーター養成講座」を受講された方々に認知症サポーターの証としてお渡ししていきます。

縫物が得意じゃなくても大丈夫です。

1針1針思いを込めて作ったロバ君はきっと、認知症サポーターの方に大切にもらえるはずです。

裁縫道具は当施設で貸し出し可能です。

ご協力して下さる方は、さいわい健康福祉プラザ2階受付までお声がけください。

## 熱中症の予防対策 『自宅で簡単に作れる手作り経口補水液』の作り方

暑さが厳しい時期になりました。喉が渴いていなくても、小まめな水分補給が必要です!!

熱中症や脱水症かな?と思ったら、経口補水液を飲みましょう。

今回は自宅でできる経口補水液の作り方をご紹介します。ぜひ皆さん作ってみてくださいね!!

### 《経口補水液の作り方》

水.....500ml

砂糖...20g

塩.....1.5g(小さじ1/4)

お好みでレモン汁少量

- ①・砂糖・塩・水(湯冷まし)を500mlのペットボトルに入れ、混ぜてよく溶かす。
- ②・お好みで果汁を入れる。(レモンなどを絞ると飲みやすくなりカリウムの補給にもなります)



## 生活相談

9:00～12:00

13:00～16:00

(週3日)

日常の心配事・困り事など

お気軽にお声がけ下さい!

生活相談員: 佐藤 孝子

## 健康相談

内科 : 田村 哲郎医師  
7/11(木)・7/25(木)

10:30～12:00

整形外科 : 山本 憲一医師  
7/9(火)・7/23(火)

13:00～14:30

場所: 2階健康相談室

日程が変更になる場合がありますので、事前にご連絡下さい。(044-541-8000)

さいわい健康福祉プラザのホームページはこちらから



さいわい健康福祉プラザは川崎市在住・60歳以上の方がご利用いただける施設です。ご利用にあたっては、本人確認書類(健康保険証・運転免許証等)及び緊急時の連絡先を用意の上2階受付でお手続きください。

## さいわい健康福祉プラザ(老人福祉センター)

〒212-0023 幸区戸手本町1-11-5

TEL 044-541-8000