



キラリ☆ ふれあい広場

平成29年7月号
公益財団法人星総合病院
認知症疾患医療センター

今月も地域の皆様にお役に立つイベントを企画して参ります。

まだまだ雨の降る時期ですが、健康づくりのためにもお気軽にお立ち寄りください。

オレンジカフェ☆キラリ

郡山市の委託事業として開催している認知症カフェ。認知症に関係なくてもどなたでも参加いただけます。悩みを相談したい方、外に出る機会がない方、お話しを楽しみたい方、お気軽にご参加ください。お待ちしております！



手作りマフィン
が大好評♪

開催日

7月11日 (火)
25日 (火)

11:00~12:30

参加費200円 (お茶・菓子代)

ほしの庭あおぞら市

病院正面玄関前で地域の農家等による地産物販売を行っています！



開催日 毎週火曜日

10:00~12:30

今月の健康講座 10:30~11:00

4日「献血について」

講師：郡山市保健所職員

7月は愛の血液助け合い運動月間です

11日「脳をいきいき活性化！」

講師：認知症看護認定看護師

18日「夏真っ盛り！？予防しよう熱中症！」

講師：保健師

25日「バスの乗り方とお得な情報」

講師：福島交通職員

25日はキッズツアーも開催！

子供たちが野菜売りをしますよ～

みんなで楽しく 健康体操♪

毎回楽しくできる運動を理学療法士が提案！体も頭もみんなで健康に！どなたでも無理せず行えます。



健康講座の前に
10:20~10:30



気になる事が
あればご相談下さい

暑くなると冷房、クーラーの使用も多くなります。猛暑の中、冷房の効いた室内と外を頻繁に出入りしたり、冷房を長時間身体に当てていたりすると、身体の冷え、だるさ、しびれ、むくみ、頭痛、肩こり、下痢、便秘、腹痛、食欲不振など様々な症状を引き起こします。次のような方法で対応しましょう。

- ①外気との温度差を小さくする。室温設定は27～28℃前後が理想。
- ②冷気を直接肌に当てない。
- ③毎日の入浴習慣をつける。お湯につかることで身体を温め、冷えて滞った血行を回復させましょう。
- ④温かいものを食べる。

ほし横塚クリニック 医師 星 吾朗



星総合病院では、様々な場面で活躍頂くボランティアさんを大募集中です。ボランティアの役割や心構え、星総合病院でのボランティア内容など、ボランティアの基本を学びます。興味のある方は下記までお申し込みください。

(参加費無料です。定員20名)

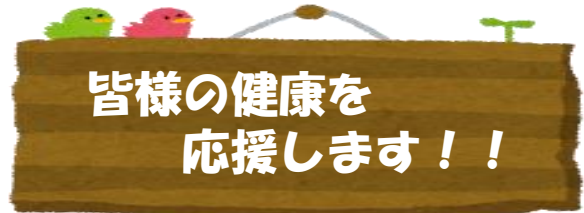
《開催予定》
7月11日(火)
午後1時40分から
星総合病院にて

《キラリ☆ふれあい広場の
お問い合わせはこちらまで》



公益財団法人 星総合病院
在宅事業推進部 渡辺

〒963-8501
郡山市向河原町159-1
TEL : 024-983-5246
FAX : 024-983-5526
E-mail : zaitaku@hoshipital.jp



今年度は地域の皆様の健康応援として、
毎月第3火曜日、1階外来待合
ブースにて様々な測定や健康相
談を受けることが無料で！！
できます。

外来の待ち時間に、キラリふれあい広
場と一緒に、お気軽にお越しください。



開催日
7月18日(火)
10:00～11:30