

## はじめまして ふくふく便りです！

早いもので、新型コロナウイルスが日本で初めて確認されて、1年以上が過ぎました。その間、毎年笠幡病院で開催しておりました「ふくふくサロン」はお休みさせていただいております。

そこで今回、「ふくふくサロン」が再開できる日まで、お便りを通して皆様に情報をお届けできればと思い、2ヶ月に1度「ふくふく便り」の発行をさせていただくことになりました。

外出や社会参加が制限され、生活変化へのストレスを感じる今、皆様の健康に役立つような、そして日常のささやかな楽しみにしていただけるような内容をお届けしたいと思います。宜しくお願いいたします。



## タイトル「ふくふく便り」の由来

ここまでの文章で何度も登場している「ふくふく」という言葉。遅れましたが、由来をお話いたします。

以前より当院では、院長「福留」の「ふく」と地域住民の皆様の「幸福」を願う「ふく」で「ふくふくサロン」と名付け、地域住民の皆様が主体となる、参加・体験型の健康教室を年5回行っていました。

今回スタートしたこのお便りでも、ふくふくサロンの雰囲気そのままに、皆様

へ幸福届けたいという思いから「ふくふく便り」といたしました。

ここで、名前の由来である、笠幡病院 院長 福留より皆様へメッセージです。



地域の皆様、お元気ですか。  
健康教室が再開できるまで  
健康に役立つ情報をお便りでお届けします。  
また皆様にお会いできることを  
楽しみにしています。 院長 福留

## ふくふくサロン プレイバック！

記念すべき第1号はプレイバックと称し、一昨年に開催したふくふくサロンの振り返りをしたいと思います。

2019年度第1回は健康寿命を伸ばすことの重要性に関するお話と、ラジオ体操を行いました。



← 2019/6/15  
「健康の重要性」  
(理学療法士)

第2回は3部構成で、夏に向けた脱水についてのお話、当院の特徴と入院時にかかる費用についてのお話、介護保険制度の理解を深めるお話をしました。



↑ 2019/7/20  
「脱水について」(薬剤師)  
「当院の特徴と入院時にかかるお金のこと」  
(医療ソーシャルワーカー)  
「知っていますか？介護保険」  
(理学療法士・ケアマネジャー資格保有)

第3回は当院歯科部長の葛西医師より、口腔領域全般の疾患についてお話をしました。

2019/9/21 →  
「お口の健康について」  
～虫歯と歯周病以外の  
お口の病気～ (歯科医師)



第4回は調理実習で、皆様と一緒に餃子の皮でピザを作り、召し上がっていただきました。



～餃子の皮でお手軽ピザを作ろう！～ (管理栄養士)



↑ 2019/10/26  
「簡単クッキング」

そして2019年度最終回である第5回は、インフルエンザについてのお話と、認知症に関するお話と疑似体験を行い、皆勤賞の方々への表彰式を行いました。



← 2019/11/30  
「感染症について」(薬剤師)  
「認知症について」(看護師)

また、5月と10月にはチェアヨガ教室を行いました。

チェアヨガ教室 →  
(看護師・ヨガインストラクター資格保有)



次回のふくふく便りは6月に発行予定です。引き続き宜しくお願いいたします。

医療法人社団哺育会 笠幡病院

所在地：〒350-1175 埼玉県川越市笠幡 4955 番地 1

TEL.049-232-1231

院長：福留 健之

