

松川第一仮設住宅のみなさまへ

何となく体調が
思わしくない…

足やひざ
腰が痛い…



ぐっすり
眠れない…

などお悩みのことはありませんか

健康維持のための相談会を開催します

第2回 よりよい暮らしにしていくために

【日時】 6月29日(月) 9:30より

【場所】 松川第一仮設住宅集会所

9時30分～ ご挨拶 木幡一郎(松川第一仮設住宅自治会長)

9時40分～ 健康講話1 「熱中症・脱水症予防」
医師 相澤 力 (内科医 専門は腎臓と糖尿病)



10時15分～ 健康講話2 「不眠症」
医師 三吉 譲 (精神科医 神奈川県藤沢市にてクリニック開設)

このあと「不眠症に効くツボ」

マッサージ師 齋藤快雲



10時40分～ みなさまからの健康講話に関する質問・体験・相談コーナー

- 11時40分
1. 相澤医師の健康相談
 2. 三吉先生のこころのケア相談
 3. 足湯・足もみ、爪切りフットケア (八木・松田)
 4. 足ツボ相談 (齋藤)
 5. もろもろ相談 (北村・中町)



★10時40分からの「質問・体験・相談コーナー」のうち、利用してみたいと思う番号に○をつけてください。(いくつでも可)

1. () 2. () 3. () 4. () 5. ()

★今後の健康講話で、聞いてみたいことや、関心のあるテーマがあればご自由にお書きいただき、当日お持ちください。※当日参加できない方は管理人さんにお渡しください。

お名前 ()

主催 ふくしま再生の会 健康医療ケアチーム

認定NPO法人

ふくしま再生の会

東京事務所：杉並区阿佐ヶ谷北 1-3-6-2F1
霊山センター：伊達市霊山町石田字彦平 1-18
保原事務所：伊達市保原町 3-8-1

健康医療ケアチーム連絡先
090-2457-0306 (中町英佐子)