



みんなの健康塾

「かわさき健康塾」は、2018年9月に「みんなの健康塾」へ名称を変更いたしました。
より多くの地域の皆様が、病気や医療について知識を深め、健康維持・増進、
疾病の早期発見・早期治療に役立てていただけるよう開催してまいります。

社会医療法人財団 石心会
川崎幸病院 定員になり次第受付終了とさせていただきます。
どなたでもご参加いただけます。(※出張講演を除く)



2019年		11月		● 一般講演 ● 出張講演 ● 検査の日 ● さいわい糖尿病デー ● さいわい鶴見病院糖尿病デー		
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

検査の日
～検査で守ろうあなたの健康～
● 講演会(16:00～17:30) ● 無料測定会・体験会(17:30～19:00)

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
21(木)	16:00～19:00	タバコは病気のリスク! ～今度こそやめたいと思ったら…～	川崎幸クリニック 臨床検査技師 山本彩音	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F市民交流室(100名)
		肺からのSOSサイン ～受けておきたい肺機能検査～	川崎幸病院 臨床検査技師 小笠原亜子	
		胃がん検診の常識を アップデートせよ!	第二川崎幸クリニック 臨床検査技師 藤田菜央	
		検査でわかる動脈硬化	川崎幸病院 臨床検査技師/主任 藤田あゆみ	
無料測定会 体験会		肺活量測定 / 血管年齢測定 / 簡易骨密度測定 / めまい・ふらつき測定 / スモーカーライザー体験 / 超音波検査体験 / 大人気! お悩み相談コーナー		

川崎幸クリニック×コスモス友の会×みんなの健康塾
さいわい糖尿病デー
参加費無料 | お申込不要

開催日	時間	テーマ	開催場所
9(土)	14:00～16:00	無料測定会 ● AGEs 測定 ● 握力・筋力測定 ● 血糖値測定 ● フットチェック 展示ブース ● あの野菜は多い? 少ない? 目で見て学ぶ食物繊維 ● コスモス友の会の紹介 糖尿病予防体操教室 相談コーナー ● 栄養相談コーナー ● ドクター相談コーナー 食物繊維入り! 緑茶のサンプル配付	川崎幸クリニック 5F (川崎市幸区南幸町1-27-1)
川崎幸クリニックブルーライトアップ 期間: 11/1～11/15			

一般講演 (講演開始30分前開場予定です。)

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
5(火)	14:00～15:30	幸警察署による防犯教室 ～免許返納と振り込め詐欺～	神奈川県警察署 交通総務係/巡查長 阿部大輝 神奈川県警察署 防犯少年係/警部補 内田義久	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F研修室1+2+3 (90名)
14(木)	14:00～15:30	明日はわが身 ～自分の年齢と向き合う～	川崎幸クリニック 臨床心理士/室長 稲富正治	ミュージア川崎 シンフォニーホール 4F研修室1+2+3 (90名)
		本当は怖い? 怖くない? インフルエンザのお話	川崎幸病院 感染制御科医師/部長 根本隆章	
27(水)	14:00～15:30	実践! 家庭でできる応急手当	川崎幸病院 救急看護認定看護師/主任 安彦文	第二川崎幸クリニック 3階 会議室(50名)
		「なんだか疲れがとれないわ…」 それ、血液の病気かも!?	川崎幸クリニック 総合診療科・内科担当医師 田邊寿一	
		骨粗しょう症 ～自分の骨密度知っていますか?～	川崎幸病院 診療放射線技師/副主任 藤田和栄	

糖 さいわい鶴見病院 参加費無料 | お申込不要
お問い合わせ先: さいわい鶴見病院 045-581-1417

開催日	時間	テーマ	開催場所
15(金)	14:00～16:00	無料測定会 (血糖値測定など) リハビリ科による体操教室 糖尿病科医師の健康講座 特別講演 ● ゆき歯科 倉片院長先生特別講演 当日サプライズイベント さいわい鶴見病院ブルーライトアップ 期間: 11/1～11/15	さいわい鶴見病院 3階 健診センター待合室 (横浜市鶴見区豊岡町21-1)

出張講演 (主催団体の方々限定の講演となります) ●主催団体への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

開催日	時間	テーマ	講師	主催団体
1(金)		脳トレ体操で 頭もカラダも若返り!!	川崎幸クリニック 認定理学療法士(地域理学療法) 猪田佐和乃	渡田こども文化センター
6(水)		ヤバイよ、ヤバイよ。ゼツタイ。 ～その薬があなたをダメにする～	薬師薬局 薬剤師 中村広樹	川崎市立川崎高等学校 全日制
7(木)		ストレスの授業 ～心を整えるセルフマネジメント～	川崎幸クリニック 臨床心理士/室長 稲富正治	川崎市立川崎高等学校 定時制
8(金)		ストレスコントロールについて ～自分の考えのクセを知ろう～	川崎幸クリニック 臨床心理士/室長 稲富正治	川崎市立田島支援学校 PTA成人委員会 家庭教育学級
		発達を促すベビーマッサージ (着衣編)	川崎幸病院 看護師/主任 加藤学	子育て支援センター あいいく
		覚えておきたい心肺蘇生 ～救急車が来るまでにできること～	川崎幸病院 看護師/科長 中屋政人	古市場一丁目町内会
		覚えておきたい心肺蘇生 ～救急車が来るまでにできること～	川崎幸病院 看護師/副主任 宮坂悠紀 川崎幸病院 看護師/副主任 河野由希 川崎幸病院 看護師 岡山さおり	
29(金)		オトナのがん教室 ～認定看護師が教えるがんのこと～	第二川崎幸クリニック がん化学療法看護認定看護師 田邊真由美	河原町ふれあいサロン

【町内会・学校・企業等、各種団体への”出張講演”を無料で承ります。】～まずはお気軽にご相談ください～
※ご希望の3か月以上前にご連絡ください。※内容によってはご希望に沿えない場合もございます。

主催 一般社団法人 **みんなの健康**

社会医療法人財団 石心会

共催 **川崎幸病院**

※みんなの健康塾は2019年4月より、主催：一般社団法人 みんなの健康 / 共催：社会医療法人財団 石心会 川崎幸病院にて運営致します。

※講演テーマ・講師は予告なく変更になる場合もあるため、
最新の情報は川崎幸病院ホームページ <http://saiwaihp.jp/> でご確認ください。

みんなの健康塾について
お問い合わせ先

TEL.044-542-7007



かわさき 幸コラム



「みんなの健康ウォーキング ドクター長江監修 ～下肢静脈瘤予防編～」開催レポート

2019年9月25日に、みんなの健康塾では「みんなの健康ウォーキング ドクター長江監修～下肢静脈瘤予防編～」を開催しました。当日は参加者の方に、第二川崎クリニック 血管外科の長江恒幸医師監修の「下肢静脈瘤」に関するシートを配布し、それを片手にウォーキングを行いました。

下肢静脈瘤予防のポイント

- ・1日10分～15分は歩きましょう
- ・長時間じっと立ったり、座り続けることは避けましょう
- ・ふくらはぎのケア(マッサージやストレッチ)が重要です

川崎大師駅から表参道を通り、大師公園の一角にある中華風庭園『瀟秀園』へ。川崎にいながら中国を感じられる美しいお庭でした。

そして、川崎大師をお参りし、境内を散策後、若宮八幡宮にもお参り、川崎大師駅に戻りました。

今回は、3kmを1時間かけて11,000歩のウォーキングを行いました。終了後、ご参加された皆さんからは、『足を意識しながら歩くことで普段の散歩よりも有意義に感じられ、ぐんぐんと歩くことができました』と頂きました。

秋も深まり、外出しやすい時期となりました。みなさんも是非、健康的なウォーキングをお楽しみください。 みんなの健康塾 室市雅則



開催場所の地図をご覧になり、時間には余裕を持ってご来場ください。

- 川崎幸病院
- ミュージア川崎シンフォニーホール



- 川崎幸病院
川崎市幸区大宮町 31-27
JR川崎駅から徒歩 10分、京急川崎駅から徒歩 18分
- ミュージア川崎シンフォニーホール
川崎市幸区大宮町 1310
JR川崎駅から徒歩3分、京急川崎駅から徒歩 10分

- 川崎幸クリニック
- 第二川崎幸クリニック



- 川崎幸クリニック
徒歩：JR川崎駅(西口)・京浜急行川崎駅徒歩 15分
バス：JR川崎駅西口57番バス停乗り場より61系統元住吉行き乗車。幸警察署前下車
- 第二川崎幸クリニック
徒歩：JR川崎駅(西口)・京浜急行川崎駅徒歩 15分
バス：JR川崎駅西口57番バス停乗り場より61系統元住吉行き乗車。幸警察署前下車

- さいわい鶴見病院
- 豊岡第二・三町会館



- さいわい鶴見病院
JR鶴見駅(西口)徒歩5分 川崎駅～鶴見駅約3分(JR京浜東北線)
京急鶴見駅(西口)徒歩9分 京急川崎駅～京急鶴見駅約2分(京急本線)
- 豊岡第二・三町会館
横浜市鶴見区豊岡町28-18 JR鶴見駅(西口)徒歩7分

外来受診を
ご希望の方は
右記へお問い合わせ
ください

川崎幸クリニック
第二川崎幸クリニック

川崎クリニック

さいわい鹿島田クリニック

さいわい鶴見病院

予約
電話番号 044-511-2112

※予約電話番号は、川崎幸クリニック、
第二川崎幸クリニック共通です。

予約
電話番号 044-222-9259

予約
電話番号 044-556-2722

予約
電話番号 045-581-1417

看護師・看護助手募集中!!

募集についてのお問い合わせ先

メールでのお問い合わせ kango-saiyou@saiwaihp.jp

看護部ホームページ http://saiwaihp-nurse.jp/

