

in 茶山台団地

社会医療法人生長会・帝塚山学院大学・大阪府住宅供 給公社が連携して開催する『まちかど保健室 in 茶山台団地』 第8回目を開催します!茶山台団地にお住まいの皆様の、

### 「健康増進・疾病予防・介護予防」

のお手伝いをさせて頂きたいと考え、健康チェック、保健・ 医療・介護に関する相談コーナー、健康講話を実施します。

## 健康講話コーナー



10:45 ~ 11:15

### 自分らしく生きるために

<mark>これからの人生</mark>を自分らしく生きるために考えましょう!



講師 社会医療法人生長会 ベルピアノ病院

院長 戸田 為久 先生

11:15 ~ 11:45

### 春の健康弁当を作ろ

「3・1・2弁当箱法」 は" 1 食に何を、どれだけ食べたらよいか" のものさしです。 1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜料理を3・1・ 2の割合につめる食事・食事づくり法なので、「3・1・2 弁当箱法」と名づけ られています。講師の先生からこのお話を聞き、楽しく作ってみましょう。



帝塚山学院大学 人間科学部 食物栄養学科 ● 東任講師 小林 知未 先生 2019年

## 日時

午前10:30~午後12:00

(受付開始 午前10:00~)

場所

大阪府住宅供給公社 茶山台2丁1-19棟 集会所

## 健康チェックコージ



看護師、ケアマネなど病院スタッフによる

血圧測定·血管年齢 骨密度チェック 健康·介護相談



参加頂いた皆さまに

※粗品の内容は写直と 異なる場合がございます。



【お問合せ】大阪府住宅供給公社 経営管理部 住宅経営課 団地再生グループ 206-6203-5534

帰ろう、 住み慣れた街、 住み慣れた家へ

社会医療法人 生長会

## ベルピアノ病院

堺市西区菱木 1-2343-11



# 

日本循環器学会 認定循環器専門医 日本内科学会 認定総合内科専門医 他



# で自宅での生活を支える「在宅療養支援病院」です

急性期病院での治療が一段落した患者さんや、リハビリテーションが必要な方を中心に治療を行っています。

在宅訪問診療や訪問リハビリテーション、通 所リハビリテーションも実施しており、患者 さんのニーズに合わせた質の高い看護・介護・ リハビリテーションにより、住み慣れた場所 での在宅生活を支援しています。



### 複合型施設ならではの 充実したサポート体制

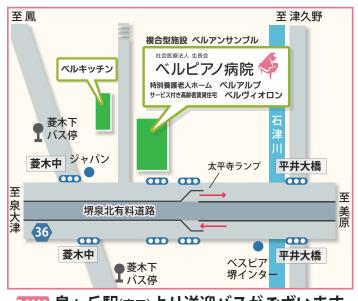
当院は**複合型施設「ベルアンサンブル」**の敷地内にあり、在宅療養や介護が必要になった方への充実したサポート体制が整っています。

お問合わせ・各種ご相談はこちらまで!

**2072-349-6700** 

https://www.seichokai.or.jp/bellpiano/





**乗り返り また (南口) より送迎バスがございます**