

Luciole

健康カフェ



『 Luciole (ルシオール) 』

オープンしました!!



健康カフェ Luciole とは

「医療者が運営するカフェ」のことで、Lucioleとはフランス語でホタルの意味です。ホタルのほのかな光のように、癒しの憩いの場に出来たらいいなと思っています。



テーマと想い

「医療×教育＝予防」をテーマに、生活習慣病の予防に大事な“食事と運動”を中心にすえ、クリニックではなかなか出来ないことをやっいていこうと思っています。



こんな方にお勧めです

健康のことが気になる方、悪化を防ぎたい方。疾病予防・介護予防がしたい方。医療・介護の正しい知識が知りたい方など。



楽しく健康になる

生活習慣病は生活を見直すことで、改善が出来る病気です。治療を継続するためにも、お薬を服薬することももちろん重要ですが、それと同じくらい、「食事」と「運動」も大事です。とはいえ、なかなか食事と運動を見直す機会は多くはありません。お菓子を食べたり、紅茶・珈琲を飲んだり、お話したりしながら、「楽しく健康になる」場にしたいと思います。

火曜日が参加費 1,000円、木・金曜日が参加費 500円、フランス菓子と珈琲または紅茶付

毎週
火
曜日

13時30分～14時 ヨーガ療法
14時～15時30分 カフェ☕️タイム



毎週
木
曜日

13時30分～14時 介護相談、薬剤講座&お薬相談
14時～15時30分 カフェ☕️タイム

毎週
金
曜日

13時30分～14時 森先生の健康講座&健康相談
14時～15時30分 カフェ☕️タイム

カフェ☕️タイムは予約が要りませんが、ヨーガ療法や相談・健康講座などは予約が必要です。お休みもありますので、詳細はスケジュール表を確認下さい。

予約方法&スケジュール表はこちらから→

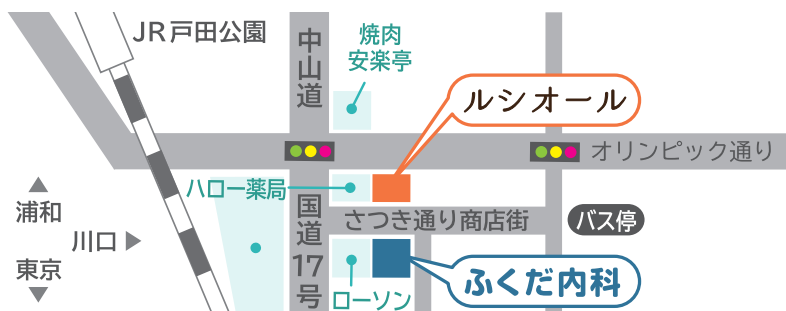
問い合わせ先：080-3602-8140 福田まで



場所

〒335-0015 戸田市川岸 2-5-16

(ふくだ内科の目の前の建物) さつき通り商店街



<https://goo.gl/maps/hgd8VEjhZvA2>



ふくだ内科は、戸田市支援の「トコカフェ」に参加しています。認知症の本人及び家族が、地域の身近な場所で医療・保健・福祉の専門職に相談しながら、地域住民と交流できる場です。

カフェ運営メンバー



医師／森 維久郎 (ふくだ内科 腎臓内科医)

4月からふくだ内科に常勤医師として赴任しました。医学生時代にカフェを運営しており、健康カフェを通じて健康情報をお届けしていきたいと思います。



薬剤師／飯島 慎弥 (ハロー薬局)

調剤薬局で薬局薬剤師として、患者さんへの安心安全な薬の管理と健康サポートを目指します。



ケアマネジャー／山田 隆行 (ハロー薬局)

介護の相談承ります。お気軽にお声がけ下さい。



フランス菓子研究者／田形あゆみ

"本当に美味しいもの"、"身体が喜ぶもの"をテーマに、素材は主にフランス産をはじめとした輸入素材と、オーガニック素材を中心に使用。それぞれの素材が語りかけてくるお菓子を目指して、一つ一つ心を込めて丁寧にお作りしています。



ヨガ療法士／梅田 亮子 (ふくだ内科)

昭和大学病院や相模原記念病院にて「心臓リハビリ」としてヨガ療法を教えています。「ヨガは体がかたくてできない」って思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、でもここで言うヨガは、優しくってとっても簡単なものばかり。座っても出来る運動療法として、高齢者の方でも始めることができます。どなたでもできる楽しいレッスンです。みんなで仲良く、体も心も健康になりましょう。



管理栄養士／石田 佳代 (ふくだ内科)

健康と栄養の関連についてわかりやすい説明を心掛けています。



給仕／上本 星花 (ふくだ内科)

外資系ホテルのフランス料理店で給仕していました。英語も話せますので、外国の方も是非お越しください。



飲食の提供の注意!

※ 医療的に勧められない方には、提供出来ない場合があります。

例：糖尿病など食事制限がある方、カフェインなど摂取するのを控えた方がいい方など。

ヨガ療法時の注意点!

※ 医療的に勧められない方には、控えて頂く場合があります。ご了承下さい。

例：血圧・脈など事前に計測し、安全に出来ない可能性がある方など。

一緒にサポートしてくれるメンバーやボランティアさんを募集しております!