

火曜の
午後は...

シニアわいわいカフェ

ニルスの会では、住み慣れた地域で安心して住み続けられることを目的に、さまざまな活動をしています。特に、毎週火曜日の午後は、「シニア わいわい カフェ」として、第1週は「医療・介護に関するなんでもカフェ」、第2週は「助け合い活動実践講座」、第3週は「医療の専門家がやさしくお話しします」、第4週は「地域のお医者さんのお話を聞こう」と毎週テーマを変えて行いますので、お茶を飲みながら気楽に楽しく参加できます。



「医療・介護に関するなんでもカフェ」(13:00～14:30)

介護や医療サービスのこと、サロンなど地域の社会資源の使い方については、よく分からないですね。ここでは、これまでの相談事例などを参考に、皆さんとお茶を飲みながら分かりやすくお話しをします。終了後、個別相談も行っています。

開催日 8/7(火) **講師** 堀 純也 氏 (社会福祉士・介護福祉士・ケアマネジャー)
9/18(火) 医療法人社団豊生会 ライフプランセンターひまわり 所長

「助け合い活動実践講座」(13:00～15:00)

ニルスの会では、10月より「助け合い活動事業」を開始する予定です。スタートに当たって、活動に参加する皆さんと一緒に、活動内容やお礼の仕組み等について話し合しましょう。皆さん、是非参加して、一緒に始めましょう。

開催日 8/21(火) **講師** 長井 卷子 氏
9/11(火) 医療法人社団豊生会 地域包括ケア推進部 主幹

「医療の専門家がやさしくお話しします」(13:00～14:30)

毎回テーマを変え、分かりやすく、気兼ねなく、楽しく病気のこと、健康のことについてお話ししましょう。お茶を飲みながら気楽に参加しましょう。

開催日 9/4(火) **「自分で行う手と足のケア」**
講師 太田 昌子 氏 (東苗穂病院 健康推進室主任 保健師)
自宅ですぐ出来るストレッチやハンドクリームを使った自己マッサージについて実演を交えて楽しく行います。 ※タオルを持参してください。

「地域のお医者さんのお話を聞こう」(13:00～13:30) **講師** 石黒 昭彦 氏 (医師) 苗穂通りクリニック院長

苗穂通りクリニックは、医療・介護を総合的に提供し、地域の皆様の健康づくりや病気の予防のため、内科全般の診療を行っているとともに、在宅での療養を継続される皆様への訪問診療を行っています。

開催日 8/28(火) **「慢性閉塞性肺疾患(COPD)のお話」**

会場

苗穂通りケアサポートセンター内
地域交流センター伏古

〒007-0866 札幌市東区伏古6条4丁目1-18

連絡先 ☎011-789-8800

平日 9:00～17:00 土・日・祝日 休み