

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「ボランティア活動実践講座」、第3週は「遺品整理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** 10/2(火) **講師** 堀 純也 氏 (社会福祉士・介護福祉士・ケアマネジャー)  
11/6(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

## 「ボランティア活動実践講座」(13:00～15:00)

ニルスの会では、10月より「地域助け合い活動」をスタートします。皆さん、是非参加して、一緒に始めましょう。

**開催日** 10/9(火)・11/13(火)  
**講師** 長井 卷子 氏  
医療法人社団豊生会 地域包括ケア推進部 主幹



## 「遺品整理の専門家がやさしくお話しします」(13:00～14:30)

誰もが安心して暮らし続けるために分かりやすくお話しします。気兼ねなく参加できます。お茶を飲みながら気楽に参加しましょう。

**開催日** 11/20(火) **遺品整理業者からのアドバイス！**  
「プロの考える家財整理とリユース」  
**講師** 湊 源道 氏  
株式会社 ルーツ・オブ・ジャパン 代表取締役



## 「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** 10/23(火) 「インフルエンザと肺炎の予防のお話」

**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