

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「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 4/2(火) **講師** 堀 純也 氏 (社会福祉士・介護福祉士・ケアマネジャー)
5/7(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、4月よりポイント制度を導入した「地域助け合い活動」をスタートしました。「助けられたい人」「助けたい人」を募集しています。講座はこれまでボランティア研修を受けられた方も含めたフォローアップ研修で詳しくご説明いたします。みなさん、是非参加して、一緒に始めましょう。

開催日 4/9(火)・5/14(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

「医療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 4/16(火)「立位バランスの簡単測定会」
講師 太田 昌子 氏 (保健師) 東苗穂病院 健康推進室 主任
高齢者の転倒を引き起こす原因として「立位バランス」の低下があげられます。簡単な方法でチェック出来ますので、参加してください。
5/21(火)「薬剤師がおくすりの使い方についてやさしくお話しします。」
講師 川田 順美 氏 (薬剤師) 東苗穂病院 薬剤科長
お薬手帳の使い方、薬と薬の飲み合わせ、薬と食品の食べ合わせ等の情報をわかりやすくお話しします。
※お薬手帳をご持参ください。

「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 4/23(火)「アレルギーが関係する肺の病気のお話」

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