

# くらしの保健室だより 6月



## 6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
※都合によりお休みの場合があります。 お電話にてお問合せください。 ※12:00~13:00は休憩時間とさせていただきます。ご了承ください。				10:00 ~15:00 保健師・歯科衛生士	10:00 ~12:00 福祉用具専門相談員 午後お休み	
4	5	6	7	8	9	10
	10:00 ~12:00 AM 看護師の日 午後 お休み	10:00 ~15:00 AM作業療法士 PM福祉用具専門相談員	10:00 ~15:00 AM福祉用具専門相談員 PM 保健師	10:00 ~15:00 AM 保健師 PM 看護師	お休み	
11	12	13	14	15	16	17
	13:00 ~15:00 PM 看護師 午前 お休み	10:30 ~15:00 AM折り紙 PM 言語聴覚士	10:00 ~12:00 AM公認心理士 午後 お休み	10:00 ~15:00 保健師・歯科衛生士	10:00 ~12:00 AM俳画教室 午後 お休み	
18	19	20	21	22	23	24
	10:30 ~12:00 聞こえの講座 &認知症カフェ	10:00 ~12:00 AM 看護師 午後 お休み	10:00 ~15:00 AM 准看護師 PM 保健師	10:00 ~15:00 保健師・歯科衛生士	10:30 ~12:00 がん看護専門看護師 がんサロン	
25	26	27	28	29	30	1
	10:00 ~15:00 PM 看護師	10:30 ~15:00 AM折り紙 PM言語聴覚士	10:30 ~12:00 AMコゲニ 午後 お休み	10:00 ~15:00 保健師・歯科衛生士	10:00 ~12:00 福祉用具専門相談員 午後 お休み	

## 梅雨の時期を健やかに

すっきりとしない晴れたり曇ったりの天気が続く梅雨。雨が続き外出の機会が減ると、運動量が減り、筋力・体力の低下、他者との交流の機会が減少することで脳への刺激が少なくなり、認知機能の低下につながります。

6月は高齢者の心とからだの健康月間です。ぜひ、この機会に自分の心とからだに気遣ってみませんか。

日常生活においてさまざまなトピックスに触れることで、心とからだのバランスを保つことができます。例えば、季節の移り変わりや自然の美しさに目を向けることで、喜びの気持ち感じたり、趣味やスポーツなどに積極的に参加することで、社会とのつながりや自己実現感を高めることができます。読書やパズルなどに挑戦することで、脳の活性化や記憶力の向上に役立ちます。自分に合った活動を見つけて楽しむことで、心とからだの健康を維持することができます。

なるべく意識して体を動かす機会をつくり、誰とも話さない日のできるだけ減らし、梅雨の時期を乗り切っていきましょう。

## 参加者募集

19日(火) 10:30~12:00

### 聞こえと認知症&認知症カフェ

聞こえが悪くなると、人とのコミュニケーションや社会参加が困難になり、孤立やうつ病、認知症リスクが高くなると言われています。聞こえと認知症の関係を皆さんと一緒に考えてみましょう。



## 運営



## 特定非営利活動法人ホームホスピス秋田

〒010-0041  
 秋田市広面字近藤堰添50-1あきた東内科クリニック2階  
 TEL:018-853-6835 FAX:018-853-6836  
<https://claranoie.or.jp>

※講座・教室のお申し込みはホームホスピス秋田までお電話、またはHPの問い合わせフォームから「〇〇講座参加」と入力し、必要項目を入力し送信してください。

クロッセ秋田2階

# 暮らしの保健室 6月のイベント・講座のご案内

## おしゃべりしながら 楽しく折り紙

指先を使っておしゃべりをして脳を活性化！  
みんなで楽しく！

6月13日・27日（火）

10:30~12:00

参加費：無料

定員：7名 申込必要



## はじめての 俳画教室

絵で俳句を表現する日本の伝統開絵画。俳句に精通している必要はなく、あっさりとした筆づかいで表現するのがポイントです。先生のお手本を見ながら、筆の扱い方や基本の筆運び、俳画の技法基本を学びます。折原先生が一人ひとり丁寧に指導して下さります。筆や日本絵具はお貸しします。

6月16日（金） 10:00~12:00

材料費：500円

定員：6名 申込必要

講師：全日本積穂俳画協会秋田教室 折原 和穂 氏



## がんサロン

がん看護専門看護師による講話や  
がん体験者からの体験談など  
講話の後はカフェタイム

毎月第4金曜日（予定）

開催します。

今月は6月23日（金）

10:30~12:00

## ふれ！ふれ！コグニ

体を動かして、頭も動かして、みんなで笑って  
認知症予防体操



6月28日（水） 10:30~12:00

参加費：無料

定員：10名 申込必要

※動きやすい服装で水分補給をお持ちください。

## 聞こえと認知症&認知症カフェ

コミュニケーションや生活に密接にかかわっている聞こえの機能。認知症予防にも重要な役割を果たします。聞こえと認知症との関係について一緒に考えてみましょう。

6月19日（月） 10:30~12:00

参加費：無料

定員：8名 申込必要

講師：言語聴覚士 大友 香織 氏

【お申込み・お問合せ】

特定非営利活動法人ホームホスピス秋田

TEL: 018-853-6835 FAX:018-853-6336 <https://claranoie.or.jp>

