

暮らしの保健室だより

11月



11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			10:00 ~12:00 看護師 午後お休み	10:00 ~15:00 保健師・歯科 衛生士	文化の日	
5	6	7	8	9	10	11
	お休み	10:00 ~15:00 AM看護師 PM 言語聴覚士	10:00 ~15:00 歯科衛生士	10:00 ~15:00 保健師	10:00 ~12:00 消費生活相談 午後休み	
12	13	14	15	16	17	18
	10:00 ~12:00 看護師 午後お休み	10:00 ~15:00 AM折り紙 PM 言語聴覚士 /公認心理師	10:00 ~15:00 PM 保健師	10:00 ~15:00 保健師・歯科 衛生士	10:00 ~12:00 俳画教室 午後お休み	
19	20	21	22	23	24	25
	10:00 ~12:00 看護師 午後お休み	10:00 ~12:00 AM 看護師 午後お休み	10:00 ~15:00 AMコグニ PM 保健師	勤労感謝 の日	10:00 ~12:00 AMがんサロン 午後お休み	
26	27	28	29	30	12/1	2
	10:00 ~15:00 歯科衛生士	10:00 ~15:00 AM 折り紙 PM 言語聴覚士 /公認心理師	10:00 ~15:00 AM 看護師 PM 保健師	10:00 ~15:00 保健師	12:00~13:00 は休憩とさせて いただきます。	

※都合によりお休みの場合もあります。

※講座のお申込は直接保健室、またはホームホスピス秋田にお電話でお申込みください。

認知症予防体操 フレフレ!コグニ

朝晩寒くなり、冬の気配がしてきました。寒くなると体を動かすのがおっくうになったり、感染リスクや路面の凍結による転倒を避けるため外出の機会が減少し、つつい家に閉じこもり気味になってしまいます。閉じこもりが続くと、運動不足になったり、気持ちが落ち込んだり、心身の調子が悪くなる危険性があります。家にいることが増えるこんな時期だからこそ、意識して体を動かすことや、定期的な外出の機会を持つことも心身を健康に保つポイントです。

保健室では毎月、認知症予防に効果的なフレフレ!コグニを開催しています。体と頭の運動をしに保健室に来ませんか?

日時 11月22日(水) 10:30~12:00

定員 10名 参加費無料 申込必要

※動きやすい服装で、水分補給をお持ちになって参加ください。

消費生活相談の日

消費生活相談員が相談に応じます。相談以外にも消費者トラブルにあわないための最新の情報などを聞くこともできます。

11月10日(金)

10:00~12:00

直接保健室へお越しください。

おしゃべり

しながら折り紙を
楽しみませんか?

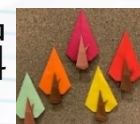
11月14日

・28日(火)

10:30~12:00

定員10名

参加無料



運営：特定非営利活動法人ホームホスピス秋田

TEL:018-853-6835 FAX018-853-6836

<https://claranoie.or.jp>



暮らしの保健室

11月のイベント



特殊詐欺やネットトラブルなどの消費者トラブルを防ごう！

消費生活相談の日

特殊詐欺や通信販売のトラブル、架空請求や偽メール、偽SMS…手口は年々巧妙化しており、高齢者の被害が増えています。おかしいな？これってどうなの？悩んだら迷わず相談しましょう。消費生活相談員が相談に応じます。

日時：11月10日（金）10:00～12:00

予約不要です。直接、保健室へお越しください。

わたしらしくがんとつきあう がんサロン

これが私の至福の時間～みんなの「推し」を教えて～
フリートーク&カフェタイム

日時：11月24日（金）10:30～12:00

定員：10名 参加費300円（お茶代）

コーディネーター：がん看護専門看護師 福田麻実

おしゃべりしながら楽しく折り紙

楽しくみんなでワイワイおしゃべりしながら折り紙を楽しんで脳活性化！

日時：11月14日・28日（火）
10:30～12:00

定員：10名 参加費無料



はじめての俳画教室

11月17日（金）10:00～12:00

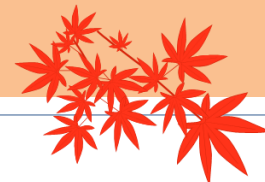
俳画の基本の筆遣い、筆運びを学びます。

材料費500円 定員6名（要申込）

講師：折原 和穂 氏

（全日本穂積俳画協会秋田教室主宰）

※筆・日本絵具等の道具は貸出します。



認知症予防体操

ふれ！ふれ！コグニ

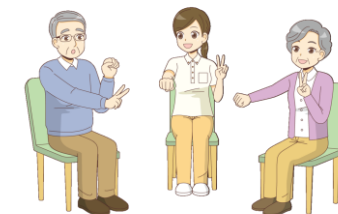
体と頭を動かして、みんなで笑って認知症予防！

講師：中村 順子氏

日時：11月22日（水）10:30～12:00

定員：10名（申込必要）

参加費無料



12月の予告

ご存じですか？訪問看護

訪問看護ってどんなサービス・なにをしてくれるの？ そんな疑問を解決しよう！

講師：中村 順子氏（ホームホスピス秋田訪問看護ステーション管理者）

日時：12月6日（水）10:30～12:00

定員：10名（申込必要）受講料無料

申込・お問合せ



特定非営利活動法人ホームホスピス秋田

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>

