



3月

予定表

日	月	火	水	木	土	日
					1	2
<p>※12時～13時は休憩時間となります。 ※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。 ※イベントへのお申し込みは直接保健室へ。またはホームホスピス秋田へお電話でお申込みください。</p>					<p>お休み</p>	
3	4	5	6	7	8	9
	10:00 ～15:00 AM 看護師	10:00 ～15:00 AM作業療法士 PM公認心理師 /言語聴覚士	10:00 ～15:00 AM 排泄のコト なんでも相談 PM 保健師	10:00 ～15:00 保健師 歯科衛生士	10:00 ～12:00 AM がんサロン 午後お休み	
10	11	12	13	14	15	16
	13:00 ～15:00 午前お休み	10:30 ～15:00 AM折り紙教室 看護師	10:00 ～15:00 おしゃべりサロ ン	10:00 ～15:00 保健師	10:00 ～12:00 AM 俳画教室 午後お休み	
17	18	19	20	21	22	23
	10:00 ～12:00 消費生活相談 午後お休み	10:00 ～12:00 作業療法士 午後お休み	春分の日	10:00 ～15:00 歯科衛生士 AM 保健師	10:00 ～12:00 福祉用具専門相 談員 午後お休み	
24/31	25	26	27	28	29	30
	13:00 ～15:00 午前お休み	10:30 ～15:00 AM 折り紙教室 PM 看護師	10:30 ～15:00 AM コゲニ PM 保健師	10:00 ～15:00 歯科衛生士 PM 看護師	お休み	

排泄の困りごと、 一人で抱えていませんか？

排泄は生きていく上で欠かせない、毎日繰り返される行為であり、体の調子を伝えるメッセージでもあります。プライベートなことなので、ちょっと気になることがあってもなかなか人に相談できない…そんなことはありませんか？

暮らしの保健室ではPOO（プー）マスターの資格をもった看護師にそんなお悩みを相談できます。「POOマスター」とは 排便のメカニズムとアセスメント方法を学び、適切な排便ケア方法をアドバイスする排便に関わるプロフェッショナルです。排便の改善方法や腸にいい食事、便秘解消の体操など、役立つ情報をたくさん提供しています。POOマスターは、排泄のお悩みを抱える人たちの味方です。気軽にご相談ください。

腸にいいコト、保健室でPOOマスターに聞いてみよう！

相談したいことはないけれど…

お茶を飲みながらゆったりと過ごせる地域の皆さまに開かれた場所です。誰かと話したい時や、ちょっと息抜きにお茶を飲みに、おしゃべりをしに、気軽にお立ち寄りいただける場所です。また、介護講座や体操教室、俳画や折り紙などの教室も開催しています。是非、ご参加ください。

運 営

特定非営利活動法人
ホームホスピス秋田

〒010-0041

秋田市広面字近藤塚添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>



腸にいいコト聞いてみよう！

排泄のコトなんでも相談会

POOマスター（プーマスター）に排泄に関するお悩みや疑問を話してみませんか？お薬のことや便秘解消に効く体操、腸活に良い食事の情報など、POOマスターに聞いてみよう！

POOマスター 三浦 朋子（看護師）

3月6日 水 10:00～12:00

予約不要 直接保健室へお越しください

わたしらしくがんと付き合う

がんサロン

3月8日 金 10:30～12:00

聞いてよ！私のしくじり体験～失敗は成功の母～

フリートーク&カフェタイム

コーディネーター：がん看護専門看護師 福田麻実

定員：10名（要申込・先着順）参加費：300円

おしゃべりしながら たのしく折り紙

指先を動かして、覚えて、おしゃべりして笑って認知症予防！

3月12日・26日 10:30～12:00

定員：10名（要申込・先着順）参加費：無料



はじめての

俳画教室



四季が織りなす自然の美しさを俳句とともに素朴に表現します。日本の伝統絵画を楽しく描いてみませんか？

3月15日 金 10:00～12:00

定員：6名（要申込・先着順）材料費500円

特殊詐欺から身を守ろう！

消費生活相談の日

3月18日 月 10:00～12:00

ネットトラブル、電話での勧誘、投資詐欺など最新の手口を消費生活相談員に聞いてみよう！

予約不要 直接保健室へお越しください

認知症予防体操

ふれ！ふれ！コグニ

運動と認知症トレーニングで、みんなで笑って楽しく認知症予防体操

3月27日 水 10:30～12:00

定員：10名（要申込・先着順）参加費：無料



【申込・問合せ】 特定非営利活動法人ホームホスピス秋田

☎018-853-6835 Fax018-853-6836 <https://claranoie.or.jp>

