



くらしの保健室だより 5月

5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
* 12:00~13:00はお昼休みとさせていただきます。			お休み	お休み	憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
子どもの日	振替休日	10:00~15:00 AM 作業療法士	13:00~15:00 PM 福祉用具専門相談員 午前お休み	10:00~15:00 保健師・歯科衛生士 AM 消費生活相談の日	10:00~12:00 AM 俳画教室 午後お休み	
12	13	14	15	16	17	18
	10:00~12:00 AM 看護師 午後お休み	10:30~15:00 AM 折り紙	10:00~12:00 AM 看護師 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	
19	20	21	22	23	24	25
	10:00~15:00 AM 看護師	10:00~12:00 AM 看護師 午後お休み	10:30~12:00 AM がんサロン 午後お休み	10:00~15:00 保健師・歯科衛生士 AM 消費生活相談の日	10:30~12:00 おしゃべりしながらお口の体操	
26	27	28	29	30	31	1
	13:30~15:00 もしバナゲーム 午前お休み	10:30~15:00 AM 折り紙	10:00~15:00 AM コゲニ PM 保健師	10:00~15:00 歯科衛生士 保健師/看護師	10:30~12:00 もしバナゲーム 午後お休み	

もしもの時の話合い もしバナゲームで人生会議



(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)

「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)の愛称です。もしもの時に、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかなどを、自ら考え、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。「会議」といっても、形式的なものではなく、家族や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、あなたの思いを共有する取り組みです。「もしも・なんて縁起でもない！」と敬遠されてしまう話題ですが、大切なのは、人生を豊かに、最期まで自分らしく生きるための話し合いであるということです。どなたにでも突然「万が一」が起きる可能性があります。このような時に、あなたの気持ちや価値観が共有されていることは、周りの人たちに大きな助けとなります。厚生労働省のHPに項目にチェックをしながら、自分の考えを入力し、作成することができるページも開設されています。暮らしの保健室では自分の希望や価値観について家族や大切な人と話し合うツールとして「もしバナゲーム」を開催しています。この機会にゲームを通じて一緒に考えてみませんか？

もしバナゲームで人生会議

病気になったり、介護が必要になったりした時に「どう生きたいか」を考えるきっかけに。

- ◎ 5月27日 13:30~15:00
- ◎ 5月31日 10:30~12:00

参加費 無料
申込必要
各回定員5名

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 FAX018-853-6836

<https://claranoie.or.jp>

※講座・教室申込は直接保健室へ申込、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。
※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。

おしゃべりしながら楽しく折り紙

指を動かして、おしゃべりして、笑い合つて。
頭と口を動かして認知症予防！！

日時 5月14日・28日(火)

10:30~12:00

定員 10名

参加費無料 申込必要



はじめての俳画教室

日本の伝統絵画を楽しく描いてみませんか？
筆づかいや基本の書き方を楽しく体験できます。

日時 5月10日(金) 10:00~12:00

定員 6名

材料費 500円・申込必要

講師：折原 和穂 氏

(全日本積穂俳画協会秋田教室 主宰)

※筆、日本絵具、硯等は貸出しています。



がんサロン

日時 5月22日(水) 10:30~12:00

定員 10名

参加費300円(お茶代)・申込必要

テーマは「価値観コミュニケーション」

コーディネーター：がん看護専門看護師 福田麻実

コーヒーコーディネーターによる淹れ立てコーヒーもあります！

消費生活相談の日

消費生活に関わる疑問や不安、一人で悩まず、
消費生活相談員に話してみよう！

最近よく耳にする投資詐欺、サポート詐欺、ロマンス詐欺など、
手口を知っておくこと、相談窓口を知っておくことで被害防止に
役立てよう！

日時 5月9日・23日(木) 10:00~12:00

予約不要・相談無料 直接、保健室へお越しください。

フレ！フレ！コグニ

体操しながら体と頭を動かして、仲間と笑って認知症予防！

日時 5月29日(水) 10:30~12:00

定員 10名

どなたでも参加できます。

参加費無料・申込必要

※動きやすい服装で、水分補給を持参してご参加ください



オーラルフレイル予防

おしゃべりしながらお口の体操

お口の衰え(オーラルフレイル)を予防するためのお話しを
歯科衛生士さんから楽しく学んで、お口の体操でフレイル予
防！

日時 5月24日(金) 10:30~12:00

定員 5名 参加費無料 申込必要



お申込み、詳しい内容などお気軽にお問い合わせください！

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

☎ 018-853-6835

月~金: 8:30~17:30

<https://claranoie.or.jp>

