

クロッセ秋田2階（秋田市中通二丁目5-1） 暮らしの保健室だより 8月



8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
		10:00 ~15:00 AM 看護師 PM 言語聴覚士 /公認心理師	13:00 ~15:00 PM 保健師 午前お休み	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	
6	7	8	9	10	11	12
	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 /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	山の日	
13	14	15	16	17	18	19
	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	10:00 ~12:00 AM 俳画教室 午後お休み	
20	21	22	23	24	25	26
	10:30 ~15:00 AM コグニ PM 看護師	10:30 ~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 AM がんサロン 午後お休み	
27	28	29	30	31	9/1	2
	10:00 ~15:00 PM 看護師	10:00 ~15:00 看護師 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	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。お電話でお問合せください。

栄養とオーラルフレイル

体の機能を維持するためもしっかりと食べて栄養をとることは大切です。噛む力が弱くなり固いものが食べにくい、「むせる」「お口が乾く」などがあつたら年のせいとあきらめるのではなく、予防することができます。噛む力が弱まるとやわらかいものばかりを食べるようになり噛むために必要な筋肉が低下し、ますます食べにくくなるという悪循環に陥りやすくなります。お口の衰えは食欲の低下、栄養不足やさらに進むと心身の機能の低下で要介護状態へとつながる可能性があります。ささいなお口のサインを見逃さず、お口の中を清潔に保つこと、お口の筋肉の維持や改善に努めましょう。保健室では歯科衛生士、言語聴覚士が相談に応じていますので、飲み込みやお口に関する心配事がありましたらお気軽にご相談ください。お口の衰えは気づきにくく放置されがちです。お口の健康は口から食べるよろこびや会話をする楽しみにつながっています。保健室でオーラルフレイル予防をはじめてみませんか？

8月のイベント
参加申込はホームホスピス秋田まで

- ◎おしゃべりしながら楽しく折り紙
8月8日・22日(火)定員10名
10:30~12:00 ※無料
- ◎はじめての俳画教室
8月18日(金) 定員6名
10:00~12:00
※材料費500円
- ◎認知症予防体操ふれふれ！コグニ
8月21日(月) 定員10名
10:30~12:00 ※無料

使っていない生理用品を回収しています。

未使用の生理用品（ナプキン・タンポン等）ありませんか？保健室内に回収BOXを設置しています。いただいた生理用品は秋田たすけあいネットあゆむが運営する親子食堂やまちかど保健室で配布しています。

8月のイベント

認知症予防体操 ふれ！ふれ！コグニ

8月21日(月) 10:30~12:00
定員 10名(申込必要) 参加無料
*運動機能と認知機能を使って
認知症予防！

「おしゃべりしながら 楽しく折り紙」

8月8日・22日(火) 10:30~12:00
定員 10名(申込必要) 参加費無料
*頭と指先を使って、お口も動かして、
楽しく手軽に脳活性化！

俳画教室

8月18日(金) 10:00~12:00
定員 6名 材料費500円
季節の花や風景を描きながら、俳画の
筆づかいの基本を学びます。
筆・日本絵具は貸出いたします。

がんサロン

第3回 病気のこと 誰にどこまで話してる？
～がんと向き合うコミュニケーション～

8月25日(金) 10:30~12:00
定員10名(申込必要) お茶代300円
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

【お問合せ・申込】 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>

