


可部南学区

社協だより

発行：  可部南地区社会福祉協議会

可部南小学校区
世帯数 / 4,209世帯
人口 / 8,641人
65歳以上 / 2,310人
広島市住民基本登録台帳による
(R元.6.30現在)

☎/FAX : 812-2940

高齢になると処方される薬の数が増え

副作用が起こりやすくなるので、注意が必要です

お薬が6つ以上の方
あてはまる症状はありませんか



お薬の相談室

相談開設日：毎月第2・第4 金曜日
10時～11時

場 所：可部南二丁目 23-28
可部福祉センター 相談室

予約制：月・水・金曜日
電話 (812-2940) にて受付
(受付時間 9時30分～11時30分)

私たちが担当します
お気軽に相談してください



お薬の個人相談（個人情報保護）

- ・お薬の飲み忘れ、残薬の整理
- ・複数のお薬の内服の見直し
- ・飲み合わせのチェック
- ・お薬の副作用
- ・検査データの見方
- ・がん相談 などなど



開設

やなだゆうこ
柳田 祐子
薬剤師
日本医療薬学会認定
がん指導薬剤師
がん専門薬剤師

やなだしんいちろう
柳田 紳一郎
薬剤師
臨床検査技師
生理検査
(呼吸器系)

大人ふれあいパーク

第二回開催!

好評につき 原ちさと さん再登場!

笑劇場?・・・アハハハ 今年も楽しく多くの人とふれあおう

日時:10月21日(月)10:00~16:00 出入り自由

場所:可部福祉センター

みんな 来てみんなさい!

見て・しゃべって、楽しもうやあ~!

おしゃべり喫茶



ホッと一息 あなたと私

みんな ハッピー

笑って笑って 心も体も元気になれる講座
10:00~11:00



講師:認知症予防指導士 原 ちさと さん

よろず相談



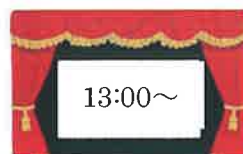
三入・可部地域包括支援センター専門員が担当

おーちゃんカラオケ



唄えば脳細胞が喜ぶよ!

DVD鑑賞



題は当日のお楽しみ!

ピンポン



誰でも 楽しく!

かんたん手芸



何ができるかな?

お楽しみ抽選会



DVD終了後実施 空くじなし



おむすび2ケ(汁つき) 100円
菓子パン2ケ 100円



飲みもの …… 無料

※ いきいき活動
ポイント手帳持参



祝 100 回

平成 29 年 6 月より、「広島市地域介護予防拠点整備促進事業」に参加しています。

がんばれ！カーフ ひろしま百歳体操 100回記念 6月29日セミナー実施

5年後、10年後も、自立した生活を送るために…

目指せ 200 回



「いきいき百歳体操と栄養について」と題して講演いただいた日比野病院・助金敦先生



開設当初からご支援いただいている三入・可部包括支援センターの看護師・山崎佳子さん



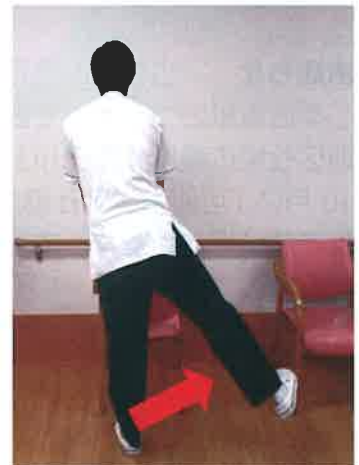
参加回数が多い上位 10 名の方に記念品を贈呈



フンポイント・アドバイス--第 3 回

筋力運動 ◎脚の横上げ運動

- 《効果》；歩く時のふらつきが無くなり、転びにくくなる！
- 《鍛えるところ》；お尻の筋肉「臀筋（でんきん）群」
（＝立つとき、歩くときに、からだを水平に支える筋肉）
- 《効果を出すためのポイント》
- ＊踵<かかと>を意識してあげていくイメージで
- ＊からだを前に倒さない
- ＊いすに体重をかけ過ぎない
- ＊支えている脚にも効果あり！
お尻の外側に、力が入っていることを意識する



掲示板

☆☆☆ **愛の灯** ☆☆☆ (令和元年年 6 月 1 日から令和元年 8 月 31 日まで)

お寄せいただいた善意は地域福祉のため、有効に活用させていただきます。

☆香典返しに替えて

可部南一丁目 高澤 虎男 様

☆物品提供

可部南三丁目 匿名希望 (玩具)

ご寄付を頂ける方は、社協会長または、お近くの社協役員までご連絡をお願いします。

いきいき百歳体操

《かみかみ、しゃきしゃき百歳体操》

- ◇場所：可部福祉センター(可部南 2 丁目)
 - ◇時間：10 時～11 時 30 分
 - ◇参加：無料
 - ◇開催日：毎週土曜日
- ※いきいき活動ポイント事業の対象

子育てサロン かべみなみ

親同士で子育ての情報交換ができます！

- ◇場所：可部福祉センター(可部南 2 丁目)
 - ◇時間：10 時～11 時 30 分
 - ◇参加：無料
 - ◇開催日：毎月第一金曜日
- ※但し1月、5月、11月は第二金曜日

生活困りごとなんでも相談 《地域包括支援センター出張相談》

- ◇場所：可部福祉センター(可部南 2 丁目)
- ◇時間：11：00～12：00
- ◇参加：無料
- ◇開催日：令和元年 11 月 2 日(土)
- 令和 2 年 1 月 4 日(土)
- 令和 2 年 3 月 7 日(土)

- ◇場所：中島市営住宅集会所；下の浜集会所
 - ◇時間：13：00～13：50；14：00～14：50
 - ◇参加：無料
 - ◇開催日：令和元年 10 月 23 日(水)
 - 令和 2 年 2 月 19 日(水)
- ※体操なども行います
- ※いきいき活動ポイント事業の対象

お知らせ 広報紙の発行号数の取り扱いについて

会長 中山 忠幸

本広報紙につきましては、昭和 49 年 11 月に創刊し、皆様にご愛顧いただいております可部南地区社協広報紙「太田川」と、ボランティア広報紙の「ひまわり」を統合して、新たに平成 30 年 10 月に「可部南学区社協だより」第 1 号としてリニューアル発行し、今夏発行の第 4 号までお届けしてまいりましたが、本号発行に際し、これまで先輩方が築き上げた歴史を踏まえ、「太田川」の発行回数（最終号は 91 号）を引き継ぐべきではないかとのご意見を頂戴いたしました。

そこで、今号を「第 96 号」として取り扱い、以後歴史を継承していくこととさせていただきたいと存じます。

これまでのご愛顧への感謝と、今後益々のご愛読、多数のご意見等をお寄せ頂きますよう、よろしくお願い申し上げます。