

# 十条高齢者あんしんセンターだより

野山の雪がとけ始め、木の芽もほころび始めましたが、皆さんはいかが

3月

お過ごしでしょうか。少しずつ気温も上がり、大変過ごしやすい季節となりました。

これからは、外出の機会も増えると思いますので、転倒しないように注意していきましょう。

去る2/25（水）に介護予防サロンを開催しました。

今回は、十条地域では大変馴染みのある『雄飛堂薬局』の薬剤師さんにお越しいただき、薬の服用における注意点や皆さまの疑問にお答えいただくなど、様々なこととお話しいただきました。

質問をされる方も多く、サロン終了後には個別に相談される方々がたくさんいらっしゃいました。普段から薬局へ行き、薬剤師さんと顔を合わせることはありますが、なかなかじっくり相談…。とまではいかないこともあるかもしれません。

ですが、薬に関して気になることは、そのままにせず、是非、薬剤師さんに相談してみてください。分かりやすく教えていただけますよ。

いつまでも元気であるためには、お薬も正しく理解し、服用することが大切です。



発行元

十条高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）

〒114-0034

北区上十条3-1-25 帝京大学4号館1階

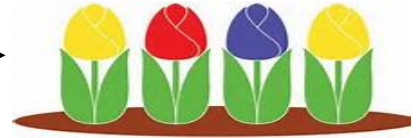
Tel 03-5948-9981

Fax 03-5948-9982



今後も行事や催し物を開催する予定です。周知方法は、主にチラシになります。自治会、町会や当センター前の掲示板をご確認ください。

## < 3月開催行事 >



### ○ヨガサロン

**3月4日(水) 10時00分～11時30分**

**定員: 20名程度(電話申込)**

**場所: 十条高齢者あんしんセンター・多目的室**

**講師: リハビリテイスサービス nagomi 赤羽店職員**

### ○認知症介護者懇談会

**3月10日(火) 13時30分～15時30分**

**場所: 北とぴあ9階・902会議室(予約不要)**

### ○認知症サポーター養成講座

**3月12日(木) 10時45分～12時35分**

今回は十条富士見中学の生徒さんに講座を行います。

※養成講座を受講したいという団体等ありましたら、ご連絡ください。

### ○ふれあいサロン

**3月12日(木) 14時00分～15時30分**

**場所: 十条高齢者あんしんセンター・多目的室**

「きよしのズンドコ節体操、脳トレ、エコバック作成等」を行います！

### ○映画会サロン

**3月26日(木) 14時00分～16時00分**

**場所: 十条高齢者あんしんセンター・多目的室**

**定員: 20名程度(電話申込) ※内容は乞うご期待！**

今後も行事や催し物を開催する予定です。周知方法は、主にチラシになります。自治会、町会や当センター前の掲示板をご確認ください。