

★明野地域包括支援センターからのお願い★
包括支援センターへご相談に来られる場合には、
事前にお電話していただきますようお願いいたします。
包括職員が外勤に出でしまい、事務所を閉めて
いることがあります。 ☎0144-53-4165

明野地域包括支援センターです😊紅葉
の便りが届く頃となりましたが、皆さ
まいかがお過ごしですか？🍁朝晩は冷
え込みますので、体調管理に気をつけ
てお過ごしください😊

な の 花 薬 局 健 康 教 室

日時 第4木曜日 13:30～14:30※日程は下記参照

場所 なの花薬局 苫小牧三光店（苫小牧三光町1-2-5）

内容 シルバーリハビリ体操 + 健康講座 参加費無料

・動きやすい服装でお越しください。タオル、飲み物、上靴をご持参ください。

■日程と講話内容

9/24	骨の健康度を測定しよう！	管理栄養士
10/22	骨を元気にする食事	管理栄養士
11/26	今日から始める糖尿病予防	管理栄養士
12/24	腎臓を守ろう(※特別健康講話)	明野地域包括支援センター看護師
1/28	薬局と薬剤師を活用しよう	管理栄養士
2/25	野菜の上手なとりかた	管理栄養士
3/25	野菜の摂取度を測定しよう！	管理栄養士

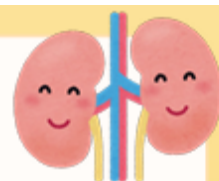
★ 12月24日「腎臓について知ろう」

【特別健康講話 開催】

当日は地域包括支援センターの看護師を
招き、腎臓病の基礎知識や今日からで
きる予防のポイントを分かりやすく解説しま
す。どなたでもお気軽にご参加ください。

【腎臓の役割と重要性】

腎臓は、水分や塩分のバランスを整え
る大切な臓器です。初期は自覚症状が
ほとんどなく、健診で異常に気づくことも
多いため、日頃の食事と生活習慣がと
ても大切です。



お申込み・お問い合わせ

なの花薬局 苫小牧三光店 担当:杉野

☎ 070-3797-7773

【共催】苫小牧市明野地域包括支援センター





地域介護予防教室



8月6日(木)わかば教室、8月21日(金)ふたば教室にて、苫小牧東病院 歯科衛生士 釣先生による講話を開催しました😊
今回のテーマは、オーラルフレイルについて皆さまと理解を深めました😊



地域の方にも健康について学び、ご自身の生活に取り入れて健康に生活していただきたいと思います😊講話のお知らせは、老人クラブやサロンでチラシを配布させていただいています♥
おかげさまで各教室合わせて、40人が参加されました✨(教室参加者も含む)今後も健康講話の開催を予定しており、地域の方にも開放しています!ぜひお気軽にご参加ください😊

今後の講話予定

🍁 栄養について。きのこのホクト 管理栄養士 山神綾花先生

- 12月 4日(金) 11時~ ふたば教室 (双葉町総合福祉会館)
- 12月 17日(木) 11時~ わかば教室 (美光町総合福祉会館)

🍁 腎臓の健康について。明野地域包括支援センター 岡田看護師

- 令和9年2月4日(木) 11時~ わかば教室 (美光町総合福祉会館)
- 令和9年2月5日(金) 11時~ ふたば教室 (双葉町総合福祉会館)

★ 参加の方は、上靴をご持参ください😊

介護・福祉・医療の相談窓口【65歳以上】

明野地域包括支援センター

明野地域 { 明野新町、泉町、音羽町、三光町
新明町、住吉町、字高丘(55.56.60除く)
日の出町、双葉町、美園町、柳町

お気軽に
ご相談下さい

苫小牧市明野新町5丁目2番4号

☎ 0144-53-4165

苫小牧の地域情報サイト「まいぷれ」や明野地域包括支援センターの法人である苫小牧東病院のホームページにも明野地域包括支援センターの活動や仕事内容を掲載していますので、ぜひご覧いただけたら嬉しいです!
過ごしやすい季節になりました🍁美味しい秋の味覚を食べて元気に過ごしましょう😊🍷🍴
それでは、次回の明野タイムズでお会いしましょう!

苫小牧の地域情報サイト「まいぷれ」

苫小牧東病院のホームページ

