

よなごエリア看護師会 & NPO 法人西部ろうあ仲間サロン会

まちの保健室

『まちの保健室』での地域交流

皆さん まちの保健室をご存知でしょうか？

学校に保健室があるように、地域の中で誰でも気軽に立ち寄り、自分の健康について振り返ったり、「こことからだの健康」「生活習慣病予防」「介護」「子育て」などの不安や悩みを看護職に気軽に相談できる場所です。(鳥取県看護協会ホームページより引用)そして、共に考える場所です。また、こちらでは、地域の方々とろうあの方々との交流の場ともなっています。

NPO 西部ろうあ仲間サロン会で2ヶ月に1回(奇数月の第4金曜日)13時~14時まちの保健室を行っています。健康や介護に関するミニ講座・体操・エンディングノートの記入などおしゃべりして楽しみながら、身体や暮らしの事を考えられる場所となっています。

5/22(金)は尿漏れについてのミニ講座・骨盤底筋体操・尿パットを実際に手にして選び方のコツ・エンディングノートミニ講座&記入など行いました。



参加された皆様は、リラックス効果のある音楽や心地よいアロマの香りで癒されながら「骨盤底筋ってどこ?」「体操、難しいな。」「できた!!」など、和やかな雰囲気の中で過ごされました。

また、この日は、毎週金曜日に開催している「おうちごはん・サロン食堂」(11時~15時)の日で、食事に来られた方にも一緒に保健室に参加していただいています。

今年度も楽しみながら学べる様々な講座を準備しております。

ご興味のある方は是非お気軽にご参加ください。

お問い合わせ 〒683-0845 米子市旗ヶ崎 6-15-26(旗ヶ崎簡易郵便局向かい)

NPO 西部ろうあ仲間サロン会 TEL0859-57-8342