

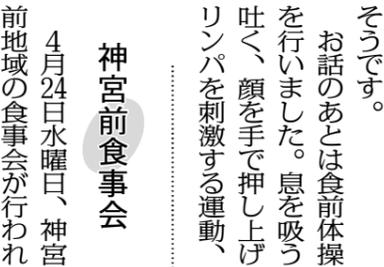
地域・班 だより

誤嚥性肺炎を学ぶ 霞丘班会



今回は高齢者に多い誤嚥性肺炎について理解し、予防するための健康管理について代々木歯科衛生士さんにご指導を頂きました。

食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込む事で起こるのが、誤嚥性肺炎です。高齢者にとって細菌が薬に対して抵抗力を持ってしまい、薬が効きにくくなるのだそうです。眠っている間に唾液を少しずつ誤嚥することがあるそうですが、それは知りませんでした。予防には口の中の清潔と唾液の逆



神宮前食事会

4月24日水曜日、神宮前地域の食事が行われました。

雨降りもなんのその、心配をよそに、玄関には多くの参加者の声が響いています。



お話のあとは食前体操を行いました。息を吸う吐く、顔を手で押し上げリンパを刺激する運動、

口の運動はリズムに合わせパラタ力を唱う。早口言葉「生麦生米生卵」などを練習しました。食事は栄養面だけでなく、

コミュニケーションをとることも影響があるという事でした。参加者は10名でした。

幹事 柴崎俊子

歩こう会

6月の歩こう会は、狭山・境線道を歩きます。西武線の武蔵大和駅から花小金井駅まで歩きます。サイクリングロード

ですが沿道には公園や野菜の直売所もあり桜並木になっていてゆっくり歩くには楽しいコースです。江戸時代に建てられた古民家やアジサイも楽しめるかもしれません。終点の花小金井駅の近く



幹事 吉田 ケエ子

健康麻雀

▽7月3日(水)午後2時より
「賭けない、飲まない、吸わない健康麻雀」がマ

ふれあいコンサート

好評の待合室「ふれあいコンサート」。今回も、多彩な出演者で企画しています。前回メンバーに、代々木病院職員合唱



お知らせ

大好評・ころばん体操

▽6月7日・14日・21日
・28日の毎週金曜日
▽10時30分～12時
▽日本パーティビル1階
(代々木病院のはす向かいです)
▽参加費無料です。

墨の香 友の会 サロン(書道)

▽6月10日(月)午後1

30分

▽日本パーティビル1階
(代々木病院のはす向かいです)
▽参加費3000円
▽道具はお持ち下さい。
貸し出しもします。
水興味をお持ちの方は一度見学にいらっしやいませんか。

ヨーガ教室

▽6月3日・10日・17日
・24日(毎週月曜日)

俳句の会

▽時間は午前10時～11時30分
▽場所はふれあい会館
▽会費 月2100円
▽ただ今会員募集中

布遊び(手づくり小物)

▽6月26日(水)午後2時～4時まで
▽代々木病院東館地下会議室です
▽参加費は500円です(非会員は600円)

住宅リフォー ム相談会

▽6月20日(木)午前10時～12時
▽二階待合室

男の料理教室

すべての行事等の問い合わせ、申し込みなどは、友の会事務局までお願いします。また、転居などで住所が変更される場合は、友の会事務局までご連絡下さい。1階待合室の友の会事務局は平日は10時から4時まで、この時間以外は2階広報室でご用件をうけたまわります。土曜日、休日はお休みです。
直通番号 (5411) 95889
ファックス (3404) 3421

水電話

▽6月はお休みです。次回7月13日(土)の予定です。千駄ヶ谷社会教育館
▽会費 1000円

ご参加下さい

には天然温泉(入浴料1000円)があり疲れをいやすことができます。コースは線路に沿ってありますのでほとんど平らです。交通費往復で590円、参加費はお一人200円です。歩行時間は、2時間30分です。小雨決行です。昼食を持参してください。

第一回の5月29日に、参加者で相談して、今後の確認をします。麻雀卓は4台作成し、準備してあります。ぜひ、興味のある方、初心者も大歓迎です。

▽6月29日(土)2時より
▽代々木病院2階待合室にて
*参加費無料です。

薬剤師募集中!

薬剤師さんをご紹介下さい。

株式会社外苑企画商事
本社事務室 ☎03-3402-2108

～どこの病院・診療所・医院の処方箋でもお受けいたします～
いつでもお気軽にご相談下さい。

- たくみ外苑薬局 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-29-3日本パーティビル 03-3497-5741
- 神宮前薬局 東京都渋谷区神宮前2-15-7大野ビル 03-3404-5990
- つくし薬局 東京都新宿区大久保2-7-12吉住ビル 03-5292-3952
- 在宅支援相談室新宿(居宅介護支援事業所) 東京都新宿区大久保2-7-1大久保フジビル 03-5155-8420
- わかば薬局 千葉県流山市下花輪409-11 04-7159-8502
- ひばり薬局 千葉県野田市山崎1144-5 04-7122-6819
- ひいらぎ薬局 千葉県松戸市新松戸4-1 047-349-6801
- 江戸川薬局 千葉県流山市江戸川台西2-141晴光ビル 04-7178-2851
- けやき天王台薬局 千葉県我孫子市柴崎台2-1-7向山第1ビル 04-7181-0006
- 三郷しいの木薬局 埼玉県三郷市田中新田146-23 048-950-6670

健康麻雀

「賭けない、飲まない、吸わない健康麻雀」がマ

好評の待合室「ふれあいコンサート」。今回も、多彩な出演者で企画しています。前回メンバーに、代々木病院職員合唱

団「バンブー」も参加し、杉本さん・島さんによるフルートとピアノのデュオ、大正琴の中山さん、土屋さん、ギター演奏は本間さんなど、さらに、盛り上がる中間演奏会。ぜひ、ご参加ください。