

きたろー通信

第28号（2月・3月合併号）

令和3年2月1日発行

発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会
彦根市北老人福祉センター
（馬場一丁目5-5）
27-6701

お正月用寄せ植え講座開催！

～新年を鮮やかに彩りました～

令和2年12月18日（金）、お正月用の寄せ植え講座が行われました。ハボタンやナンテン、ガーデンシクラメンなど、冬から春先にかけて見頃をむかえる7種類の草花を、彩りやバランスを考えながら配置していきお正月の玄関を美しく飾る作品が出来上がりました。寄せ植えは、美しさに加え、花を長く楽しめるところも魅力的です。この講座の様子は、ケーブルテレビのZTVでも紹介されました。

3月12日（金）には、アレンジフラワー教室 第3回 ～春の花バージョン～が開かれますので、みなさんもぜひご参加ください。（詳しくは裏面に記載しています。）



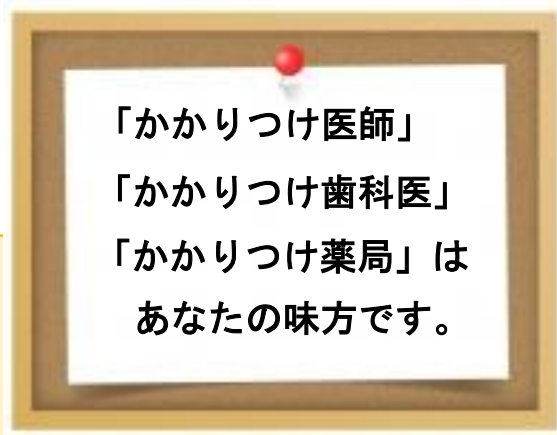
上映日・上映作品 2月19日（金）『ミセスダウト』
3月19日（金）『家族はつらいよ3』
上映時間 10時～、13時～
申し込みは不要ですが、先着12名の人数制限をさせていただきます。マスクを着用してお楽しみください。

※今後の感染状況等により、「中止」する場合があります。

新しい本が増えました。

- ・ こども六法 （山崎 聡一郎）
 - ・ おやくそくえほん はじめての「よのなかルールブック」 （高濱 正信）
 - ・ 大家さんと僕 （矢部 太郎）
 - ・ 世界一美味しい手抜きごはん （はらぺこグリスリー）
 - ・ ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー （プレイティみかこ）
 - ・ 流浪の月 （凧良 ゆう）
 - ・ 首里の馬 （高山 羽根子）
 - ・ 少年と犬 （馳 星周）
 - ・ 気がつけば終着駅 （佐藤 愛子）
 - ・ 失敗図鑑 （大野 正人）
 - ・ メモの魔力 （前田 裕二）
 - ・ JR上野駅公園口 （柳 美里）
 - ・ 破局 （遠野 遙）
 - ・ こころの相続 （五木 寛之）
 - ・ 忍びの滋賀 いつも京都の日陰で （姫野 カオルコ）
- 2週間借りていただけます。（5冊まで）

地域包括支援センター ハピネス伝言板⑥



かかりつけ医師

あなたは、

かかりつけ歯科医

かかりつけ薬局

を 決めていますか？

かかりつけ医師とは・・・

健康に関することを何でも相談でき、必要な時には専門の医療機関を紹介してくれます。将来介護保険の利用を考えた時にも、介護保険の申請時には「かかりつけ医」を決める必要があります。普段からあなたの病歴や体質など知っていて、医療のことで相談したいときに頼りになる身近な健康のパートナーです。



かかりつけ歯科医とは・・・

生涯を通じてお口の健康を維持するために、継続的に歯と歯ぐきの状態・口腔内の衛生状態・入れ歯の具合・かみ合わせ・飲み込みの状態など口腔機能全般についてチェックして、適切な治療をしてくれます。歯で食べ物をかむ力が低下すると、食事は柔らかい麺やパンなど炭水化物に偏ります。たんぱく質やビタミンが不足すると筋肉が減り、骨も弱くなります。お口の健康は、全身の健康や生活の質に大きく影響します。



かかりつけ薬局とは・・・

持病が複数になると、複数の医療機関で薬をもらい、数も増えて飲み合わせが悪くなる場合があります。あなたが現在使用している処方薬や市販薬などの情報を把握し、薬の飲み残しや重複や副作用がないか1つの薬局で継続的にチェックしてくれます。お薬手帳を何冊も持っている方もいますが、併用する薬がわかるように1冊にまとめましょう。そして、医師にお薬手帳を見せることで、飲んでる薬を伝えることが大切です。



3月の



講座案内



アレンジフラワー教室③

～春の花バージョン～



3月12日（金）9時30分～11時 定員 12名

場所：北老人福祉センター 材料費：2,500円

春の花をアレンジして飾ってみませんか。



防災セミナー



3月 5日（金）13時30分～15時 定員20名

場所：北老人福祉センター 参加費 無料

東日本大震災から丸10年を迎えようとしている今、シニア世代に必要な災害の備えを学びます。



歴史探訪ウォーク②



3月19日（金）13時～15時 定員10名

場所：北老人福祉センター集合 参加費 無料

地域の歴史にまつわる史跡を歩き、歴史を再発見してみましよう。講師は、宮嶋典人さんです。

※今後の感染状況等により、「中止」または「延期」する場合がありますので、予めご承知おきください。

北老人福祉センターの情報は、

彦根市社協

検索



してください。