

2025年
3月号

『和み』

ケアプラザからのお知らせ

皆さんの活動の輪を広げるお手伝い

参加者募集!

みんなで歌おう昭和歌謡

懐かしい歌を歌って楽しく過ごし、
口腔体操で口腔機能を高め、
キレイと元気を手に入れましょう♪

5月15日(木) 
13:30~15:00

【参加費】 無料
【定員】 30名
【対象】 どなたでも
【場所】 中村地域ケアプラザ



R7年度

子育てひろば

ぽっかぽかランド

開催日：毎月第4(水)
時間：10:00~11:30
参加費：無料
会場：中村地域ケアプラザ

へいらくひよこクラブ

開催日：毎月第2(木)
時間：10:00~11:30
参加費：100円(保険料)
会場：平楽会館

主催：中村地区社会福祉協議会

『へいへいほー』出張販売会

おいしいパン&焼き菓子

日時：3月12日(水) 12:00~

場所：中村地域ケアプラザ 

※売り切れ次第終了となります。

中村オレンジカフェを開催しました

2/12(水)にケアプラザで中村オレンジカフェを開催しました！ボランティアの方々がコーヒーを淹れてくれました。令和7年度も隔月で開催予定です！お楽しみに！ 



ゆったりストレッチ

椅子を使ってストレッチや軽い筋トレ、脳トレ体操などを行います。

毎月第1・3木曜日 好評開催中!!

13:00~14:30

- ・4月10日、17日
- ・5月15日、29日
- ・6月5日、19日

- 参加費：300円/1回
- 定員：18名 ※要事前予約
- 講師：藤巻かおりさん
- 持物：フェイスタオル、飲み物、上履、動きやすい服装



講座のお申込みは、先着順に受付しています。参加費は、おつりの無いようご協力をお願いいたします。

★お申込み・お問合せ Tel: 045-260-5100 Fax: 045-260-5102

ケアプラザの自主事業は近隣地域の方を優先いたします

住民支え合いマップを作成しています



住民支え合いマップとは・・・

ご近所付き合いなどの情報（人のつながり）を住宅地図上に落とし込み、**目に見える形で地域の課題を浮かび上がらせるマップ**です。



現在、中村地域ケアプラザ担当エリア内の自治会長、民生委員、自治会班長、中村地区社会福祉協議会役員、南区社会福祉協議会、ケアプラザ職員が話し合いを行いながら、一緒に住民支え合いマップの作成を進めています。

今後も進捗状況をご報告いたします！

増田先生のお話コーナー 残薬について

3月8日は残薬の日だそうです。

病気が増えるとどうしても薬の種類や服薬タイミングが増えるため、薬の残数に半端が出てしまう事があります。また、風邪をひいて普段と体調が違ったり旅行や外出の移動などで薬を飲めなかった場合なども、残薬が生じる原因になります。

体調不良の時や他の薬が追加されたになった時にこれまで飲んでいていた薬を飲み続ける事は、一般的には問題はありませんが、一部の薬では休薬が必要な場合や飲み合わせの点から休薬が必要な事があるため、主治医に確認したり、特に複数の医療機関に受診している場合は薬局で確認してもらう事が大切です。

逆に、服薬するタイミングが多すぎて残薬が出てしまう場合は、服薬タイミングを少なくできる事もあります。例えば昼や夕方の飲み残しが多い時は、1日3回の薬を1日2～3回の薬に変更する事で、朝や寝る前にまとめられる場合もあります。

生真面目な患者さんでは薬の日数を次回の受診日ぴったりにあわせる事を好まれる方もおられますが、あまり残薬をギリギリにしてしまうと、不測の事態が起きた時に薬がなくなってしまうため、3～5日分くらい余裕を持つように管理すればいざという時の備えになります。

中村地域ケアプラザ協力医 碧水脳神経クリニック 増田 励

お申し込み・お問い合わせ 電話 260-5100 中村地域ケアプラザ