荏原第三 支え愛ほっと・ステーション

ほっとレター

2025 夏

地域交流会を行いました！

7月29日(火) 荏原第三地域センターにて、地域交流会を行いました。
当日は37名の方にご参加いただき、やどりぎ薬局（戸越２丁目）の薬剤師池留里子氏による講義「薬剤師が考える健康寿命の延ばし方～地域で長く元気でいるために～」を聞いたあと、グループに分かれて感想を話し合い、交流しました。

健康寿命とは…

「介護を受けたり寝たきりになったりしないで健康でいられる期間」を指します。長く元気で過ごすためには、

①認知症を予防 ②脳血管疾患を予防 ③転ばず、筋力を維持

することが大切。そのためには運動をすること、頭を使う趣味をもつこと、そして地域とつながることを心がけてください。

やどりぎ薬局代表
薬剤師
池留里子氏

やどりぎ薬局 YADORIGI PHARMACY （戸越2-6-13）

池氏は支え愛ほっと・ステーションの地域支援員としても活動されています。やどりぎ薬局では地域の皆さんが集える場としてさまざまなイベントを開催。地域との接点を広く持ちたいというお考えから、支え愛ほっと・ステーションに共感していただき今回の交流会の講師を引き受けてくださいました！

・・・

交流会では池氏のお話のあと７グループに分かれ、講義を聞いた感想や「“健康寿命を延ばす”ために皆さんが気を付けていること」を話し合いました。皆さんにとって身近な話題である薬との付き合い方について、勉強になったという声が多く聞かれました。

うらにつづく

また「元気でいるための習慣」ではバランスのいい食事を意識している方や、水泳をしている方、町会の朝のラジオ体操に通ったという方も！
外出が難しい方もボランティアとの定期的な電話で会話を楽しむなど、地域の人とつながる方法はさまざま。町会活動の話題では 運営側、参加者側の双方の意見が交わされ、同じ地域に住んでいる皆さんならではの盛り上がりがありました！

参加者の声

「転倒予防にはまず足や爪を観察する」など、
自分では気付かなかったポイントを知ることができました！

初めてお会いする方も、どこかでつながっていたと知り交流の場に参加する前向きな気持ちを持ち続けたいと感じました。

ご参加いただいた皆さま、
ありがとうございました！

ほっと座談会 開催報告

5月27日 支え愛ほっと・ステーションの地域支援員(ボランティア)の交流の場である座談会を行いました。

次回の開催は9月頃を予定しています！

地域支援員 大募集！　地域のことを一緒に考える仲間になりませんか？

ぬか漬けボランティア 募集！

荏原第３地区にある某施設で、施設の方と一緒にぬか漬けをするボランティアを募集しています。ご興味がある方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください！

荏原第三 支え愛ほっと・ステーション 塩澤・島田・岸
品川区平塚1-13-18（荏原第三地域センター内）
月～金曜日（祝日除く）9:00～17:00
☎ 03-6421-6542