



2019年あったかふれあいセンター 9月発行 NO.6

三原村社会福祉協議会

担当：田野・下茅・池上 46-3003

9月～10月あったか集い予定

地区	月	午前10時～ 午後3時	午後1時半～ 午後3時	地区	月	午前10時～午後3時
下切	9月	13(金).24(火)	4(水)	柚ノ木	9月	10(火) 交通安全教室 10日 10:30～
	10月	11(金).29(火)	2(水)		10月	8(火)
亀ノ川	9月	9(月).23(月)	2(月)	来栖野	9月	3(火).17(火).24(火)
	10月	14(月).28(月)	7(月)		10月	1(火).15(火).29(火)
広野	9月	介護予防 6日 13:30～		皆尾	9月	5(木).11(水).12(木).19(木).26(木)
	10月	交通安全 20日 13:30～			10月	3(木).8(火).10(木).17(木).24(木)
宮ノ川	9月	6(金).20(金)		下長谷	9月	介護予防教室 9(月).27(金)
	10月	4(金).18(金)			10月	7日 10:30～ 7(月).25(金)
星ヶ丘	午前8時半～ 午前11時		午後7時～	上下長谷	9月	6(金)
	9月	29(日)	12(木)		10月	4(金)
	10月	20(日)	10(木)	上長谷	9月	10(火).21(土).28(土)
	☆午前10時からの地区では、2～3日前までにご連絡頂ければ地域の支援員の方々のご協力により￥400で温かくおいしい昼食が食べられます。				10月	12(土).19(土).26(土)

☆午前10時からの地区では、2～3日前までにご連絡頂ければ地域の支援員の方々のご協力により￥400で温かくおいしい昼食が食べられます。
三原村社会福祉協議会46-3003まで

☆集いの日程は都合により変更することあります。

高知県宿毛警察署交通課高齢者交通安全活動推進員

中山 淑子さんによる

交通安全教室があります！！

9/10(火) 柚ノ木多目的集会所 10:30～

9/20(金) 宮ノ川公会堂 13:30～



事故をしてからでは遅いんです！

8/13(火) 柚ノ木多目的集会所にて
管理薬剤師によるお薬教室を開催しました。



内容の一部

■ 正しいタイミング

起床時 食前 食後 食間 食直前 頓服



お薬の服用方法について

食前…胃の中に食べ物が入っていないとき。
一般的に食事の1時間～30分前。

食間…食事と食事のあいだのことで食事の
2時間後が目安です。

食後…お薬の作用で胃が荒れてしまうお薬は、
胃の中に食べ物が残っている状態で
服用します。

とん決
薬グめ
がでら
効服れ
果用た
を発し
揮な
いミ

点眼方法

点眼後 目をパチパチさせてませんか?
瞬きによって目から鼻にお薬が流れています!!
点眼後は しばらくまぶたを閉じておきましょう。

パチパチ
してはダメ!!



※お薬手帳は一人一冊！何冊も持つ人がいますが

薬剤師さんによる無料講演会、他の地区でも希望がありましたら
日程調節させていただくことが可能です。
三原村社会福祉協議会 あつたかスタッフまでご連絡ください。