



看護相談サロンをリニューアル！

気軽に話せるコミュニティースペースを目指します

場所：ふれあいセンター協同1階

日時：毎週月曜日 13:30～15:00

水曜日 9:30～15:00

相談・ハンドバス無料（予約不要）



にじいろ保健室は『健康習慣などの情報交換や共有の場』



はじめまして、にじいろ保健室看護師の竹田です。
活動中止でみなさまにお会いできない期間に、私たち
にじいろ保健室は、密かに...リニューアルオープンの
準備をしています！

ふれあいセンターが、今よりもっと「笑顔」と
「元気」であふれる場所、ほっとできる場所にな
るように、健康に関するご相談やお手伝いをさせて
いただきます。

体調の変化や、お薬のこと、食生活、運動について、
お気軽に聞かせください。

ミニ学習会や体操など一緒に楽しめるアクティビ
ティと、温かいハンドバスを準備してお待ちしてお
ります

【HAND BATH】でカラダと
ココロをほぐすお手伝いをいたします

看護師が行う看護技術の一つに「手浴」がある事をご存
じでしょうか。

入浴よりも身体への負担が少なく、気分転換や血
行促進、リラクゼーション効果が得られます。
気軽に行う事ができるケアですので、看護相談と
併せて、ぜひ体験してみてください。



手浴はその人の心や身体を
ほぐす効果もあります。
コロナ禍で緊張している心
と身体を緩めにお越しくだ
さい。 郷堀



実際に体験された方は、はじめは
少し恥ずかしそうにされていましたが、「あ～気持ちいい♥」と
笑顔でお帰りになりました。
その笑顔で、私たちのココロもほ
ぐれます。

にじいろ保健室

7月の予定

♡ふれあいカフェにじいろ 10時～14時

1日（木）2日（金）8日（木）

9日（金）28日（水）29日（木）

30日（金）

♡九丁目カフェ 15日（木） 14時から

♡野菜販売 未定

♡パン販売 14日、21日、28日（水）

♡生協ひろしま移動販売は毎週月曜日

14時40分～15時00分（祝日も）

♡ もの忘れ看護相談の日

1日（木）、8日（木） 11時～12時半

緑のセルフケアーム

7月はお休みします

（定例第2火曜日）

次回：8月10日（火）13時～16時

介護支援専門員急募

協同居宅介護支援事業所で働きませんか

☎082-874-0455 担当 藤代（事務長）