

泉区在宅医療相談室たより

TEL 045-382-9810 FAX 045-382-9811

Mail:soudan-izumi@chic.ocn.ne.jp

Vol.21

2023年5月

ゴールデンウィークが終わり、コロナ感染症も5類となりました。活動には快適な時期になり、再開している方も多いと思いますが、コロナ禍で運動不足になりがちだった身体はつかれていませんか？コロナ感染症が終息したわけではないので、無理せず適度な運動で体力の維持に努めて行きましょう。つつい忘れがち水分補給も忘れずにしましょう。

4月11日（火）

緑園交流センターにてもしも手帳の活用の仕方についてミニ講座を行いました。



自分の大切にしているものが何か考える価値の引き出しという作業と、グループで発表と共有。

その後ももしも手帳の使い方についてミニ講座を行いました。

活発に話し合いもできており、もしも手帳についても関心を持っていただくことができました。もしも手帳を知っていただく良い機会でした。

今後も要望があればお声かけください。少人数でもミニ講座を開催します。

もしも手帳は泉区役所高齢・障害支援課や各地域ケアプラザ・在宅医療相談室等で配布しています。関心のある方は是非手に取ってください。

今年度も泉区在宅医療相談室では人生会議（ACP）について市民講演会を計画しています。詳細が決定しましたらご案内をいたしますので、ぜひご参加ください。

