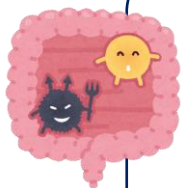


“出す力”は“生きる力”

～今日からできる お薬と食事の工夫～



毎日のトイレのお悩みをお持ちの方は多く
排泄障害のケアについて
薬剤師と管理栄養士の視点からダブルでお伝えします



3月3日(火)

午後2時30分～4時15分 (開場午後2時)

サンパール荒川 4階 第2・3会議室

【講師】

- ①薬剤師 吉村富子先生(荒川区薬剤師会監事)
- ②高齢者福祉課 管理栄養士

【対象】 区内在住・在勤のおおむね65歳以上の方

【定員】 80名(申込順)

【費用】 無料

【申込方法】 電話・FAX・電子申請・高者福祉課窓口まで

2月2日
受付開始

☆裏面もご覧下さい☆

電子申請



<問合せ・申込み先>

荒川区高齢者福祉課 介護予防事業係

電話(直通): 3802-4164 FAX: 3802-3123

電話(代表): 3802-3111(内線2666)



サンパール荒川 案内図



<参加時の注意事項>

- * 当日体調のすぐれない方は、出席をご遠慮ください。
 - * 悪天候や感染症の流行状況等により、中止又は開催内容を変更する場合があります。予めご了承ください。
- 皆様のご理解とご協力のほど、お願いいたします



食生活を見直したい、食事についてのお悩みがあるときは・・・

お口と食事の元気塾

- 【対象】 フレイル予防の実践法を学びたい方
動ける体、食べられる口を保ちたい方
誤嚥性肺炎の不安がある方
- 【内容】 栄養バランスを整える方法
手軽に出来る食生活の工夫
お口の手入れ、口腔機能のチェック
自宅で出来る口腔体操 など
- 【形式】 年間を通じて、地区毎に開催
2日制で区役所の栄養士、歯科衛生士
が講師となる無料の教室
- 【申込】 区報、区のホームページ、チラシにて
開催時に合わせてお知らせ、募集

おうちで栄養診断

- 【対象】 個別に栄養や食事の悩みを相談したい方
自宅の台所で出来ることや普段買う食材
などについてアドバイスが欲しい方
- 【内容】 食事摂取量と栄養状態のチェック
身体の状態、環境に合わせた調理方法、
お勧めの食材、栄養補助食品の提案
疾患に対する食事の相談
- 【形式】 委託の管理栄養士がご自宅を訪問
全3回(2回まで延長可)、有料
- 【申込】 お住まいの地区の
地域包括支援センターに
随時、ご相談下さい

