

なごみサロン



暮らしの保健室

● 開店時間

月～金曜日 午後 1:00～午後 4:00

《休み》土・日・祝日 年末年始

● 第2・4水曜日 ワンコインランチ (500円)

● 自由参加

体操教室

健康教室 フットケア・マッサージ

趣味の教室 (絵手紙・料理など)

学ぶ教室 (人生会議など)

映画鑑賞

● 季節の行事

貸し室として

午後 6 時～10 時

10～15 人程度の集まりにちょうどいい広さです。

- ・ 地域ネットワーク会議
- ・ 医療・介護の勉強会 など

事前に予約が必要です。お電話ください。



昭和のにおいがのこる なごみサロン

暮らしの保健室へ
ようこそ

なごみサロン 暮らしの保健室は、昭和レトロのにおいがのこる元喫茶店、今はまちの人が気軽に訪れる場所で、ウィークデイは賑やかなおしゃべりや笑い声があふれています。

暮らしの保健室は、このまちに住む人々が健やかに暮らす一助となるように設けた無料相談室です。

管理者・店主 松本 京子

● ご相談内容 たとえば・・・

- ・ 胃ろうを勧められたけど……。
- ・ 家で最期まで過ごしたい。
- ・ がんと診断されてどうしたらいい？
- ・ 身体が痛いけど何科を受診したらいいの？
- ・ 最近、身体がしんどい。
- ・ 便秘がちで困っている。
- ・ 夜、眠れない。
- ・ フレイルって何？
- ・ 介護保険どうしたらいい？
- ・ 介護が辛い。
- ・ ひとり暮らしが不安。

どうぞ気軽にご相談ください。できれば、来店前にお電話ください。



なごみサロン

暮らしの保健室



TEL 078-578-3112

FAX 078-578-3114

〒652-0042

兵庫県神戸市兵庫区東山町 2-7-4

なごみサロン 暮らしの保健室

にちょっと寄ってみようか

なんとなく調子が悪いんやけど……
一日中、家にいてテレビ観てただけや……
治療が終わって退院したけど、何か不安で……
介護保険のことがよくわからない……etc.

そんなとき、気軽に寄ってみてください。
デイサービスではありません。もちろん、
コーヒー片手に見ているだけでも。

たとえば、体操教室に参加してみましよう。

テレビの前で一人でするよりずっと楽しい！
血圧や肺活量などの健康チェックで安心。
脳活も立派な体操。
一緒にトライしましょう。



肺活量が見えます。



フットマッサージ。
足の裏から身体の不具合が見つかることもあります。



第2・4水曜日はワンコイン (500円) ランチの日。
美味しくて栄養バランスがとれたなごみサロンの
ランチは大人気。シニアの食事は量より品数。
そして、楽しいおしゃべり。



ランチには常連さんご持参
のひと品が飛び込み参加することもあります。
お得意のつわぶきの佃煮、東山商店街から直行
するお惣菜も。

いろいろ遊んで、ときどき学びます。

人生会議とか ACP とか聞くけれど、それ何？
介護保険の仕組みは何度聞いてもわからない。
在宅医療って、家で寝ていていいの？ など
知らないことばかり。

遊びだって元気いっぱい。
天気がいい日は近くの
公園までウォーキング。



なごみサロン 暮らしの保健室は、
まちの寄り合い所。

季節の行事を大事にするなごみサロン。
お彼岸には、利用者さんから小豆が届き、
キッチンでくつつ煮えています。
利用者さんに、いろいろなことを教えてもらいます。



おはぎ用のあんこ
づくり

摘んできたどくだみをお茶にするには、フライパン
でカラカラ煎るといいとか、紫陽花を逆さに吊ると
願いがかなうとか、利用者さんの知恵袋は役立つ
生活情報がぎっしり。

楽しい手作りバザー。

裁縫の達人の利用者さんが作ってくださったバッグ
やポーチ、マスクやタオル帽子などなど。
作品の売り上げは、サロンの運営費に。



玄関の植木はいつもいきいき。
サロンがお休みのときも、利用者さんが水を欠かさず、
季節ごとに手入れをしてくださるお陰です。