

ちいきの保健室 3月カレンダー

イベントの詳細につきましてはお問い合わせください

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

1 定休日	2 9:00 } 12:00	3 9:00 } 12:00	4 9:00 } 12:00	5 予約のみ	6 予約のみ	7 定休日
8 定休日	9 イベント	10 予約のみ	11 9:00 } 12:00	12 予約のみ	13 13:00 } 17:00	14 定休日
15 定休日	16 イベント	17 予約のみ	18 13:00 } 17:00	19 イベント	20 イベント	21 定休日
22 定休日	23 予約のみ	24 イベント	25 予約のみ	26 9:00 } 12:00	27 13:00 } 17:00	28 定休日
29 定休日	30 予約のみ	31 9:00 } 12:00				



訪問看護ステーション ココレ ちいきの保健室 ココレ

住所：札幌市南区真駒内南町4丁目4-18
電話：011-558-2255

駐車場数台あり

レンタルスペースとしてもご利用いただけます！
詳しくはお電話またはホームページの
お問い合わせフォームよりご連絡ください。



ホームページ



令和8年3月1日
ちいきの保健室ココレ
発行者：佐藤 郁絵
(看護師・保健師)

訪問看護30分無料体験始めました

ちいきの保健室は、訪問看護ステーションココレの事務所の1階部分を利用しています。保健室に来てくださる方にお話を伺うと、介護保険の仕組みや訪問看護についてあまり知られていないんだな…と感じることも多いです…(T_T)
そこで4月30日までの期間限定で、お試し訪問を実施することにしました！「私も使えるの？」「どんなことをしてくれるの？」など疑問も多いと思いますので、まずはお気軽にお電話にてご相談くださいね♪

体験内容(看護師または理学療法士がご自宅へ伺います)

- ・ 血圧測定や健康状態のチェック
- ・ 簡単な運動
- ・ 健康や生活のお悩み相談 など



実際に訪問看護を利用する場合は主治医が発行する「訪問看護指示書」に基づき、介護保険または医療保険を使い、1～3割の負担でご利用いただくことが可能です。
訪問範囲は南区を中心としておりますが、他の区への訪問も可能ですので、ご家族・ご友人など「大丈夫かな？」と気になる方にご紹介いただけますと幸いです^^

体験ご希望の方は011-558-2255へ
ご連絡ください♪

運動習慣、始めませんか？

毎回ちいきの保健室のイベントでも人気なのが運動！「運動した方がいいのはわかってるけど、一人じゃ続かないし、何をしたらいいかわからない」というお声もあり、この度理学療法士による定期的に運動できるクラスを作ることになりました！

詳細・ご希望の方はお電話にてお問い合わせください！
(558-2255)

- 【期間】 2026年4月～6月
(第2・4木曜日、13時半～14時半 計6回)
- 【内容】 筋力チェック、体操・運動指導、体の使い方アドバイス
- 【価格】 1万円(税込)→初回にご持参ください

まずはどんなことをやるかお試してみませんか？

最後まで自分らしく生きるために…

元気なうちに今後の生き方を考え、価値観を整理するためにもエンディングノートは有効な手段ですが、何を書いたらいいかわからなかったり、病気になった時の医療行為をどうするかなどは判断が難しいことも多く、書き進められない方も多くいらっしゃいます。

そこで私が理事を務める、老後の不安を安心に変える、高齢者支援の専門家集団である「一般社団法人ネオンケア」が主催で、医療や法務の専門家に説明を受けながらノートを書く講座を開催する運びとなりました！

- 【期間】 2026年4月～6月(第2・4水曜日、13時～14時 計6回)
- 【内容】 ネオンケアオリジナル「ライフプランノート」を使用し書き方・考え方などのご説明
適切な専門家のご紹介など
- 【価格】 1万円(税込・ノート付)→初回にご持参ください

まずはお試し！！ ココレ運動教室 体験会

ご自身に合うかどうかお試しできる機会を設けさせていただきますので、他の運動教室と比較してみてください♪

「継続できそうかな？」
「どんな人が教えてくれるのかな？」

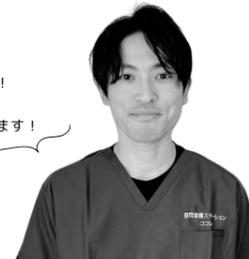
いきなり申し込むには不安がある方はぜひお越しくださいね。

【日時】
3月19日(木) 13時半～14時半

【参加費】 500円

動きやすい服装でお越しください♪
お飲み物もご持参くださいね！

理学療法士の佐藤です！
僕が担当します！
よろしくお願いたします！



まずはお試し！！ ライフプランノートを書いてみよう！

ライフプランノートの実物を見ていただき、市販のエンディングノートとの違いを知っていただけたらと思います！

「書こうと思ったけど、挫折したことがある…」
「終わりのことを一人で考えると気分が沈んでしまう」

など、書くことにハードルを感じたことがある方はぜひご参加くださいね♪

【日時】
3月24日(火) 10時～11時半

【参加費】
500円(ライフプランノート付)

他の方はどんなことを書いているか知ることで、自分だけでは考えつかなかったことが書けることも！
楽しみながら書いてみましょう♪



イベントはいずれも少人数&先着順！お早めにお電話にてお申し込みください^^
(焼き芋販売は予約不要) 電話番号：011-558-2255

“ イベントでしか食べられない！ 焼き芋専門店の絶品焼き芋 ”

店舗を構えずイベント出店メインの焼き芋屋さん
「おもや ともちゃん」の焼き芋と芋けんぴ！

自分では作れないプロの味をぜひ♡

3月9日(月) 12時販売開始

焼き芋3種類：各600円
手作り芋けんぴ：600円

数量限定！お早めに^^



知ってるようで意外と知らない 動脈硬化のおはなし

年齢を重ねるにつれ「動脈硬化」という言葉をよく聞くようになりますが、いろんな病気との関連があり予防がとても大事になります！

現役男性保健師さんによるお話です！
少人数なので、個別でのご相談も対応可能です♪

【日時】
3月16日(月) 14:00～15:00

【参加費】 500円



“ 今日からできる！ お薬との上手な付き合い方 ”

老若男女問わず知っておくと安心なお薬の知識や付き合い方・注意点などを、札幌市立大学看護学部の学生ボランティアさんがお話してくれます。

レクチャー後は学生さんとお話して、活力をチャージしませんか？

【日時】
3月20日(金・祝) 10:00～12:00

【参加費】 500円

