

8月 ほけんだより

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

駄菓子、はじめました！



物価高の中、ありがたい価格の駄菓子♪
限られたお小遣いの中で何を買うか考えるのが楽しかった
という記憶がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか^^

ちいきの保健室に来ていただくきっかけの一つになればと思い、この度駄菓子コーナーを設けることにしました！どんなお菓子があるかは来てからの楽しみ^^皆さんのお気に入りだった駄菓子の話も伺いたいです！

駄菓子が見えるのは、裏のカレンダーで時間が書いてある日のみとなります。ぜひお越しください♪

男性歓迎！

夏の体力測定会

体力に自信がある方も、そうじゃない方も、一度「見える化」してみませんか？^^

【日時】 8月20日（木）13時半～15時

【参加費】 500円

【測定内容】 ・ 各種筋力
・ 持久力
・ 柔軟性
・ バランス能力

【持ち物】 ・ 飲み物
・ タオル



理学療法士(リハビリのプロ)による
測定結果に基づいたアドバイス付き！
ぜひご参加ください！

“ 看護師×防災士が伝える 高齢者と家族のための防災講座 ”

災害に備えて準備しておく必要性は理解できても、「自分に必要な準備」は何なのかを理解している人は少ないと思います。特に高齢者は常用している薬があったり、一人で避難できなかったりと個々で準備する内容が違ってきます。

講師の山角晴子さんは現役看護師であり防災士でもあるため、災害時の透析や薬のことも聞けちゃいます！
ご本人もご家族もぜひご参加ください♪

【日時】
8月28日（金） 10時～11時

【参加費】 500円

各イベントに参加ご希望の方は
お電話にてお申し込みください♪
011-558-2255



ちいきの保健室 8月カレンダー

※運動教室はご契約の方のみです

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1 定休日
2 定休日	3 13:00 ∩ 17:00	4 予約のみ	5 9:00 ∩ 12:00	6 9:00 ∩ 12:00	7 運動教室	8 定休日
9 定休日	10 予約のみ	11 定休日	12 13:00 ∩ 17:00	13 予約のみ	14 9:00 ∩ 12:00	15 定休日
16 定休日	17 13:00 ∩ 17:00	18 予約のみ	19 予約のみ	20 イベント	21 運動教室	22 定休日
23 定休日 30	24 予約のみ 31	25 13:00 ∩ 17:00	26 9:00 ∩ 12:00	27 9:00 ∩ 12:00	28 イベント	29 定休日



訪問看護ステーション ココレ ちいきの保健室 cocole

住所：札幌市南区真駒内南町4丁目4-18

電話：011-558-2255

真駒内駅からじょうてつバス「南4」「南54」
「南84」「川1」乗車約5分、南町2丁目下車徒歩3分

1時間～レンタルスペースとしてもご利用いただけます！
お友達とのお茶会、サービス提供、会議等にぜひ！
詳しくはお問い合わせください。



ココレ ホームページ

