12月 ほけんだより

令和8年12月1日
ちいきの保健室cocole
発行者：佐藤 郁絵
(看護師・保健師)

「認知症の方にもやさしい事業所」登録！

この度「ちいきの保健室」は札幌市の「認知症の方にもやさしい事業所」に登録されました！

認知症のご相談はもちろん、認知症の方でも利用しやすい環境を整えておりますので、ご本人もご家族もぜひお越しくださいね♪

「認知症を予防したい」という方にとっては
こちらに来て社会参加をすることで
認知症予防に貢献できると思います。

医療機関を一緒に探すこともできますので
ぜひお困りの方はご相談ください。



今月のイベント



口は腸の入り口！

噛む力を保って腸を育てよう！



近年話題の「オーラルフレイル」をご存知ですか？
疎かにしがちなお口の健康は腸にとっても大事なんです！
冬本番に突入する前にチェックしておきましょう！

【日時】　12月17日（木）13～14時

【参加費】　500円

【内容】
- **オーラルフレイルチェックと口の体操**
- **口腔機能と腸活の関係について**
- **腸の状態チェックと効果的な腸活について**

【オーラルフレイルとは？】

歯の喪失や食べる機能（噛む力や飲み込む力）・話す機能といった「お口のささいな衰え」が重なった状態

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　12月カレンダー

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

