

NPO法人 小金井市精神障害者地域生活支援協議会  
地域生活支援センター そら

2018年  
**そら通信 7月号**



〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30

TEL 042-381-6922

FAX 042-316-4120

<開所時間>

お問い合わせ・電話相談

火曜日 水・木・金・土曜日

交流室

11時～19時

10時～18時

12時～19時

12時～18時



☆7月のお知らせ☆

(1) 情報提供プログラムについて

今年度は年3回情報提供プログラムを開催します。今回は7月12日(木)14:00より「図書館を上手に利用しよう」がテーマで、図書館の方にお越しいただき、利用の一般的なルールから調べものがあるときはどうしたらしいのか、さらに図書館の楽しみ方などについてお話ししていただきます。

(2) クッキング・きほんのきについて

今年度2回目はチーズ、野菜等をたっぷりトッピングした2種類のトーストを作ります。7月18日(水)14:00～15:00、参加費は100円です。お知らせを掲示しますので、詳細はご確認ください。

(3) フリープログラムについて

7月31日(火)14:00～15:30はかき氷を作ります。シロップやトッピングは3日(火)のメンバーミーティングで話し合って決めます。

これから暑くなります。プログラムに参加して暑い日中、涼しく過ごしましょう。



～プログラム報告～「医療・ザ・談会」

今年度の新しいプログラムとして『医療・ザ・談会』を企画しました。私たちの生活にかかわりの大きい医療について関係機関の方をお招きし座談会形式でお話を聞くプログラムです。今回は6月14日(木)16:00から1時間『薬』をテーマに市内の薬剤師さんにお越しいただき開催しました。

事前におこなったアンケートに沿って進めていく中で、一番関心が高かったことは、薬との飲み合わせでした。薬と薬、薬と食べ物、薬と飲み物(アルコール含む)、薬とサプリメント、について楽しくわかりやすくお話を進めてくださいました。その他にもジェネリックと先進薬の違いなどもイメージしやすく伝えてくださいました。実際に薬の調合をされる薬剤師さんとの関わりは大切ですね。

薬について最近では服薬される方の生活に合わせることが多くなっているため、主治医や薬剤師にご自身の生活を知ってもらうことも大切だそうです。話しやすい薬剤師さんを見つめましょう。また、他科の服薬状況の確認のためにも薬局に行く時はお薬手帳をお忘れなく！

今回は利用者さん、スタッフ合わせて18名の参加があり大変好評でした。次回は秋に企画しています。どうぞお楽しみに。

