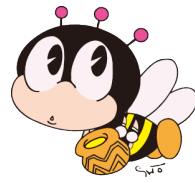


回 覧



令和5年12月15日
阿見第一ふれあい地区館
運営委員長 平野 誠司

ふれあい地区館だより:実績編①<第9号>

令和5年度「阿見第一ふれあい地区館」事業実績を紹介します。
本号の報告は各区の「**出前講座の活動実績**」です。現在まで
に、4つの行政区で開催し、皆さん活発に参加しています！！

自力整体教室

8月20日（中郷東）

自分で自分の身体をほぐす方法、整体の方法を指導して頂きました。東洋医学をベースに高体温、快眠の良さを目指す健康体を作る教室です。「セルフケア」で元気な身体づくりを実施しましょう！



14名参加

岩間久江先生



自力整体とは人の手を借りずに整体施術のプロの技法を自分で行うメソッドです



ツムラ工場見学

8月30日（岡崎）

ツムラ漢方記念館見学～漢方医学と歴史の説明・生薬ゾーン見学・生薬体験コーナー・薬用具展示見学・漢方のQ & A・栽培と調達説明・製造工程説明・生薬の品質説明
薬草見本園の見学～700坪の敷地に270種類の薬草や薬用植物が植えられ生薬等に加工される前の植物、本来の姿を見る



28名参加



記念館

漢方の歴史、薬草の栽培方法、品質管理の状況・・・等を学習しました



薬草園



お薬講座

37名参加

9月18日（レイクサイドタウン）

- 副作用で困らない薬の使い方
- 薬を良く利かせる方法・薬と健康食品の違い
- 新しい薬局の役割



齊藤孝史先生

齊藤先生による最新の薬の情報、新しい薬局の役割について学習！！何か困った事が有れば、お近くの薬局に相談も可能ですよ！！



老い支度を始めよう

11月4日（白鷺団地）

28名参加

自分の未来ノートを作成し、今後の人生を明るく生きて行く為の指針にすることが出来れば、素晴らしいですね！！

- 老い支度の真の目的は「これからの人生をより豊かに生きること」にあります。今までのライフスタイルを見直し、この先どのように生きたいのか、やりたいことや過ごし方などを考え自分の将来をイメージしましょう！
- 元気なうちから将来に備える事で、自身の思いが尊重され、いつまでも自分らしく、より前向きに、安心した生活を送る事ができます



令和5年度の出前講座の予定

・防犯講座（廻戸）1月20日（土）廻戸公会堂

・フレイル予防講座（中郷東）2月29日（木）中郷東公会堂



【事務局】 阿見第一ふれあい地区館（かすみ公民館内）

担当：大原 TEL 888-8111 FAX 888-9161