

| | | | |
|-------------|----------|------------------------------|--|
| <p>9月1日</p> | <p>金</p> | <p>9:30 ～ 11:00</p> | <p>薬剤師会 出張講座 場所：九度山町 サロンほっこり 参加者：15名 内容：「薬を忘れず飲む工夫」 講師：コジマ調剤薬局 児嶋基樹薬剤師</p>  |
| <p>9月6日</p> | <p>水</p> | <p>12:30 ～ 13:30</p> | <p>理学療法士協会 出張講座 場所：九度山町 サロン若鮎 参加者：10名 内容：「フレイル予防」 体組成・握力測定とアドバイス 講師：（株）ビッグプラネット 柏田竜司PT</p>  |

| | | | |
|--------------|----------|------------------------------|---|
| <p>9月14日</p> | <p>木</p> | <p>14:00 ～ 16:00</p> | <p>口腔ケア研修会 場所：特別養護老人ホームさくら苑 参加者：19名 内容：「ポジショニングについて講義と実習」 講師：医療法人誠佑記念病院 診療技術部リハビリテーション室 北出真則PT</p> <p>ポジショニングで食事の摂取量が増えたり、食事に1時間以上かかっていた方が、飲み込みが良くなり食事時間が短縮されたなど、少し見方やケアをかえるといことがあるかもです。 実際に使っているベッドや車いすであなたは何か分じっとしていられますか？やってみましょう。</p>  |
| <p>9月18日</p> | <p>月</p> | <p>9:30 ～ 10:30</p> | <p>理学療法士協会 出張講座 場所：かつらぎ町 福寿会 参加者：23名 内容：「健康寿命」 握力測定とアドバイス 講師：橋本市民病院 吉岡徹PT</p> <p>初めてこちらのサロンにお邪魔しましたが、会長さん副会長さんを中心に活気のあるサロンでした。なんと出席者の中には5～6名の男性がられることも驚きです。どこのサロンに行っても女性がほとんどで、役員さんだけ男性とかのパターンが多いのですが、男性もこういった場に集まるのが大事ですよ。</p>  |

| | | | |
|-------|---|--------------------|--|
| 9月21日 | 木 | 9:30 ～ 11:00 | <p>理学療法士協会 出張講座 場所：九度山町 サロン夢 参加者：15名 内容：「フレイル予防」 体組成・握力測定とアドバイス 講師：横田整形外科 中野庸介PT</p>  |
|-------|---|--------------------|--|

| | | | |
|--------------|----------|------------------------------|--|
| <p>9月30日</p> | <p>土</p> | <p>13:30 ～ 16:20</p> | <p>健康公開講座「生きる」 会場：高野山大師教会 内容：講話「こころの健康」と阿字観体験 講師：総本山金剛峯寺 執務公室長 藪邦彦（やぶほうげん）様 参加者：145名</p> <p><講話> 人はなぜ高野山を目指すのか。開創1250年、高野山の今の姿があること、国内外の人々に愛されていることに感謝します。 空海曰く「欲はあつていい。それを自分だけでなく周りの人々にまで広げ大欲にすることで清らかな気持ちになれる。」 起こりうる現実を否定できない。起こっていることを受け入れ、自ら実践するために、信じる力、祈りの力を重ねる。 私利私欲を「大欲」に変えることができれば生きたまま仏になれるのですよ。 ……理解が間違っているかもわかりません。</p> <p><阿字観体験> 座禅、呼吸法から丁寧に教えていただき、初めての阿字観体験。 何とも言えない穏やかな安らかな時間が流れました。</p> <p><掲示・相談コーナー> 13:30～14:25まで短時間でしたが、たくさんのお出典協力頂きました。</p>  |
|--------------|----------|------------------------------|--|