

9月4日	木	14:30 ～ 16:00	歯科医師会主催 口腔ケア研修会 2回目 場所：高野町 特別養護老人ホーム 南山苑 参加者：22名 内容：「食べることは生きること」講義 講師：栄養士会 紙谷伸子管理栄養士 特に誤嚥しやすい人への食事提供に関して きざみにして、とろみ食にして・・・もちろん必要なことですが、食事は楽しみです。楽しい食事は生きるための力になります。ただ、必要なカロリーを提供できれば良いものではありません。 食事を提供する者として摂取されていない状況を分析し、最大限の配慮ができるよう、色々な情報を提供していただきました。     
9月9日	火	14:00 ～ 15:00	薬剤師会 出張講座 場所：高野町 東細川へき地集会所 参加者：7名 内容：「薬を忘れず飲む工夫」 講師：ヒラノ薬局 平野嘉也薬剤師 会場の名前はイカシテないですが、道路も整備され、みどりが深く空気が美味しいとても快適な場所でした。 参加者のお一人が健康チェックだけして帰宅されましたが、みんなが心配して・・・家族の集まりのような会場でした。 薬の効果の出現、飲み方にはなぜ食前、食後があるのか等意味を理解することの大切さ、 また、薬を忘れないためには一番何が必要なのかをわかりやすく教えてもらいました。   

9月10日	水	9:30 ～ 10:30	薬剤師会 出張講座 場所 : 九度山町 サロンえびす 参加者: 14名 内容 : 「薬を忘れず飲む工夫」 学生「熱中症」 講師 : コジマ調剤薬局 児嶋基樹薬剤師・学生1名 薬を忘れず飲むのに最も大切なのは、病識・薬識を理解することです。 また、保管場所を決めておくことの大切さ。 それでも忘れるときは、カレンダーや管理ボックス、スマホの活用等、色々な工夫をアドバイスいただきました。 薬剤学部5年生の学生から「熱中症」の講義もあり充実した時間でした。 学生も温かく迎えていただき感謝いたします。 
9月15日	月 (祝)	10:00 ～ 12:00	橋本市小峰台敬老の日イベント 場所 : 橋本市小峰台集会所 参加者: 16名 内容 : 体組成測定、握力測定と相談 講演「健康寿命」 講師 : 紀和病院 前田直人理学療法士 93歳の方も元気に参加いただきました。 全員体組成・握力測定をして、講師に別室で熱心にアドバイスをいただきました。 中には腰痛でどうしたらいいかわからない方もおり、参考になったと喜んでおりました。 男性も5名参加されており活気ある老人会になりました。 ..研修会後日の質問にもきちんと回答いただき講師に感謝いたします。 

9月17日	水	9:30 ～ 11:00	理学療法士協会 出張講座 場所：九度山町 サロンやすらぎ 参加者：11名 内容：「腰痛とリハビリテーション」 講師：橋本市民病院 吉岡徹理学療法士 握力が片方14の方はおられましたが、ペットボトルも自分で開けることができ、生活に不便さも感じていないということでした。腰痛は心（心配事）との関係も深いようです。安静で腰痛は治せないの言葉通り、軽い運動も全員参加され、皆さんで協力してサロンを運営されているようで、心の健康にもつながっていますね。今後は集まりに來れない人に声をかけ一人でも健康に過ごせるよう広げていただきたいと思います。 
9月18日	木	9:30 ～ 11:00	看護協会 出張講座 場所：九度山町 サロン夢 参加者：9名 内容：「感染対策（手洗いを中心に）」 講師：橋本市民病院 長坂光芳感染管理認定看護師 手洗いの実習は自分の洗えていない部分を理解するために行っていますが、やはり、チェッカーで洗えていない部分がわかると何回か洗い直しに行かれます。帯状疱疹・コロナ・インフルエンザワクチンの話もありました。帯状疱疹に罹患してもまた罹りますよというみなさんびっくりされていました。正しいことが学べて良かったです。 

9月18日	木	13:30 ～ 15:30	橋本市公民館合同企画 認知症予防事業 場所 : 橋本市山田地区公民館 参加者: 30名+関係者 内容 : お話「なごみマフって何」 みんなでなごみマフを作ってみましょう 講師 : (一社) 認知症予防活動コンソーシアム 西村由紀子さん 感覚療法の一つとしての「なごみマフ」作りを通して、認知症やその支援についての理解を深めながら一緒に学び、寄り添う気持ちを形にします。 自宅でする社会貢献の一つです。作る人も受け取る人も、みんなが笑顔で、楽しく… 公民館館長「今日参加して終わりではありません。今日が始まりです。作る人、使う人、つなぐ人…自分ができることはきっとあるはず。」 講師の声が聞こえないほど賑やかで、公民館中笑顔のあふれる集まりでした。	
9月28日	日	11:00 ～ 12:00	看護協会 出張講座 場所 : 橋本市 サロンたんぽぽ 参加者: 12名 内容 : 「正しく知って楽しく感染対策」 講師 : 橋本市民病院 長坂光芳感染管理認定看護師 講義中から質問があり、活気のあるサロンです。 手洗い実習も流し台1つで全員参加し、自分の手洗いの癖を知ることにとっても積極的でした。	