

さんちゃん健康サークル通信



平成26年3月発行 NO. 5

さんじょうの元気の発信源、さんちゃん健康サークルの活動を不定期に紹介していきます。

浦新田いきいきサロン

私たちのサークル

毎月、第3水曜日に浦新田集会所に集まっています。

元気でおしゃべり好き！！

年に1回はしらさぎ荘に行きます。栄寿荘にも行き、お風呂に入りお弁当を食べたり楽しい活動をたくさんしています。



花菖蒲まつり



6月にはしらさぎ森林公園で『花菖蒲まつり』が開催されます。

みなさん遊びにきてくださいね。



身体があつまるね～

気持ちがいイ～
腰、伸ばそうて！

本町ながいきクラブ

私たちのサークルは・・・

会員数16名、内女性4人。男性中心のサークルです。

25年の12月からサークルとして活動始めた初々しいグループです。年齢よりずっとパワフルです！

4月からは会場を中央いきいきセンターの2階に移し、第1・3の木曜日午前10時からになります。

“い〜い雰囲気なんだて！”



もっと体操
したいな〜



筋力がついてきた!!
負荷かけないとダメ
だね!!



ひとくちメモ

便秘のお話

便秘の薬には、大きく分けて

①腸を刺激する薬②便をやわらかくする薬があります。「便秘薬ぐらい…」とっていませんか？便秘薬も薬なので、飲みすぎには要注意！薬をのまなくても排便があるといいですね。そのためには**繊維のあるものを食べる、水分をしっかりと摂る、我慢しない、運動をする。**みなさんは、運動バッチリですね！

座薬のお話

「座薬は良く効く」と聞いた事はありませんか？

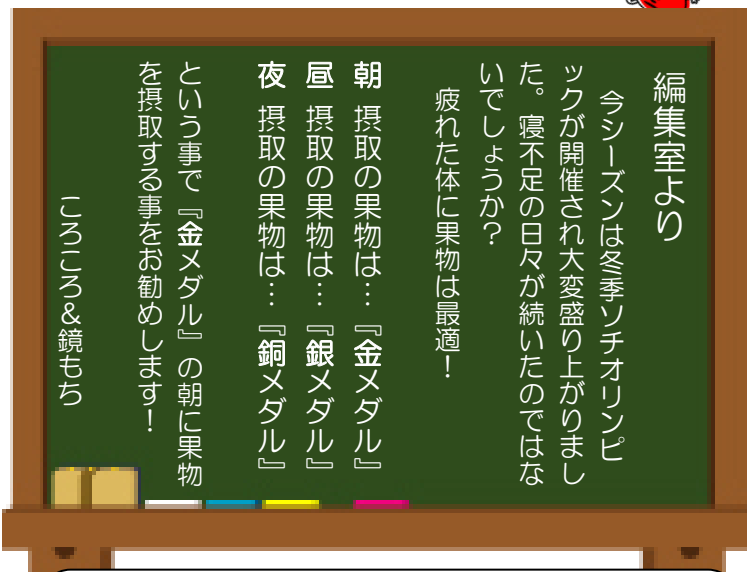
座薬は肛門近くの粘膜から直接吸収されて、血液の流れにのって全身に回ります。

飲み薬は、胃で溶けて小腸で吸収され肝臓をってから全身に回ります。

座薬が早く効く理由が分かりましたか？

(ちなみに座薬は座って飲む薬ではありません。)

※お薬を使用する際は必ずかかりつけ医又は薬剤師にご相談ください。



◆発行

三条市 高齢介護課 高齢福祉係
電話 34-5511 (内線465)