

介護のとびら

申し込み・問い合わせ先
地域包括支援センター
(保健福祉課地域包括支援係) (31)2510

「かかりつけ薬局」に相談しよう！
薬を正しく飲んで、健康に

高齢化が進むなか、75歳以上の半数近くが1カ月に複数の医療機関にかかり、薬の重複や飲み残しが多く、副作用による健康被害、医療費の無駄遣いが問題となっており、薬の正しい使用方法が課題となっています。各々の病院から近い薬局「門前薬局」を複数利用するのではなく、自分の「かかりつけ薬局」を決めて、ひとつの薬局から薬を処方してもらうことによって自分の飲んでいる薬を正しく管理していくことが必要です。

□かかりつけ薬局の役割

- ・薬や体質の情報を継続的、かつ一元的に管理してくれる。
- ・副作用や飲み残しがないかを確認。
- ・医師に処方の変更を提案できる。
- ・電話や在宅訪問によって相談にのり、在宅での薬の管理方法を指導してくれる。
- ・市販されている薬、健康食品等の相談にのりアドバイスしてくれる。



□お薬手帳の役割

- ・薬の飲み合わせを確認できる。
 - ・飲み残しを防ぐ。
 - ・薬の重複を防ぐ。
 - ・急な事故や災害時に対応できる。
- かかりつけ薬局とお薬手帳を活用することで、複数の病院にかかっている人だけでなく、在宅で何らかの薬を飲んでいる人にとっても、自身の体質から薬の管理まで全体的に把握してもらえるので安心です。薬のことで分からないことや不安なことは、かかりつけ薬局の薬剤師さんに相談しましょう。

介護予防教室のお知らせ

5月の第1回の介護予防教室は、音楽療法士の北畑道予さんを講師に開催します。

日時：5月13日(金) 午後1時30分～

内容：音楽でこころと脳の健康づくり

～認知症・うつ病の予防～

〔全6回その1(音楽療法)〕

介護予防教室については、「平成28年度暮らしのカレンダー」13・14ページをご覧ください。(音楽療法の内容は、右記に変更しました。)

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



小・中学校や保育園・幼稚園の入学・入園式も終わって、新年度がスタートしました。役場でも新入職員が入ってきたり人事異動があったことで、職場の雰囲気も新鮮な感覚になったように感じます。人間はどうしてもマンネリや惰性に陥りやすい中で、新しい人たちの出会いや周りの環境の変化によって、初心にかえることができ、新鮮な気持ちになれるのではないのでしょうか。

今年は、御代田町の南小学校と北小学校が、開校から40年を迎えます。中学校は55年を迎えます。それぞれの学校が歴史を刻んできましたが、卒業式や入学式の時に歌う校歌は、児童や生徒の連帯感・一体感をつくりだしたり、感動を与えてくれます。

何年か前のことですが、88歳のお祝いで訪問したお宅の壁をふと見ると、御代田中学校の校歌の作詞をされた内容の感謝状が飾ってあって、驚いたことを思い出しました。お聞きすると、その方のお父さん荻原哲四朗さんが作詞をしたとのことでした。

私も御代田中学校の卒業生ですから、いまの校歌を歌っていました。「理想の道は遠くとも、大地に足を踏みしめて……」は、校歌の中で特に好きな歌詞です。

理想を高く掲げて、一步一步大地を踏みしめるように生きる——そんな生き方をしたいと、校歌を歌うたびに胸が熱くなる想いで歌っています。

町長直通

ご意見をお気軽におよせください。

ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp

せんろく 浅麓 Walker

小諸市・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。



小諸市 / KOMORO

<http://www.city.komoro.lg.jp/>

～新しい自分を探してみませんか～

『ビオ マルシェ』開催します

5月から11月までの毎月第3土曜日に小諸エコビレッジで「ビオマルシェ」を開催します。人と自然との触れ合いを通じて衣食住の原点を感じる体験をしてみませんか。「本当に良いものに触れられる場所」という意味が込められたビオマルシェでお待ちしています。

- ◆開催日 5月21日、6月18日、7月16日、8月20日、9月17日、10月15日、11月19日
- ◆時間 午前10時～午後3時
- ◆場所 小諸エコビレッジ(小諸市甲4717番地)
※出店者も募集しています。
- ▼問い合わせ先 株式会社アバンティ(担当:中井) ☎41-0961



<http://www.town.karuizawa.lg.jp/>

KARUIZAWA \ 軽井沢町

堀辰雄文学記念館 野いばら講座

堀辰雄が亡くなった日にちなみ、今年も「野いばら講座」を開催します。今回は、堀辰雄と親交のあった立原道造について、お話いただきます。

- とき 5月22日(日) 13時30分～15時
- ところ 堀辰雄文学記念館
- 講師 名木橋 忠大氏(中央大学文学部特任教授)
- 演題 「立原道造と堀辰雄 『風立ちぬ』の周辺」
- 定員 50名(高校生以上対象)
- 受講料 無料(入館料のみ)
- 入館料 大人:400円、児童・生徒:200円

企画展

堀辰雄と多恵の軌跡
—多恵七回忌に寄せて—
期間 6月19日(日)まで
(休館日は水曜日ですが、祝日の場合は開館します。)

開催中

※電話またはFAXで申し込んでください。定員になり次第締め切りとなります。
※駐車場は、堀辰雄文学記念館駐車場および追分宿駐車場(浅間神社前)を利用してください。

【申し込み・問い合わせ先】 堀辰雄文学記念館 ☎・FAX45-2050



昭和17年
軽井沢の四番目の家にて

(広告欄)

障子・襖・網戸の張替えは当店へ

- 気軽に相談
- 見積り無料
- 運賃込み
- 持込値引
- まずはお電話を

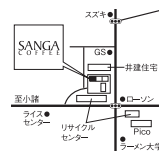


TEL.0267-31-6011
ユニ企画印刷(有) TEL.0267-32-2502

今ならご注文の方に、サンガコーヒーのドリップパックをプレゼント! (5/22まで) →

自家焙煎珈琲豆販売

SANGA COFFEE



後味スッキリ、サンガのコーヒー。

風が気持ちいい季節です。
心の窓も開けて
風と珈琲を楽しみましょう。



長野県北佐久郡御代田町御代田1972-1(小田井交差点西入ル)
11:00～18:00 Tel.0267-32-6718/Fax.0267-32-6784