



9月～10月あったか集い予定

地区	月	午前10時～午後3時	午後1時半～午後3時	地区	月	午前10時～午後3時
下切	9月	13(金).24(火)	4(水)	袖ノ木	9月	10(火)
	10月	11(金).29(火)	2(水)		10月	8(火)
亀ノ川	9月	9(月).23(月)	2(月)	来栖野	9月	3(火).17(火).24(火)
	10月	14(月).28(月)	7(月)		10月	1(火).15(火).29(火)
広野	9月		11(水).25(水)	皆尾	9月	5(木).11(水).12(木).19(木).26(木)
	10月		9(水).23(水)		10月	3(木).8(火).10(木).17(木).24(木)
宮ノ川	9月		6(金).20(金)	下長谷	9月	9(月).27(金)
	10月		4(金).18(金)		10月	7(月).25(金)
星ヶ丘		午前8時半～午前11時	午後7時～	上下長谷	9月	6(金)
					10月	4(金)
	9月	29(日)	12(木)	上長谷	9月	10(火).21(土).28(土)
	10月	20(日)	10(木)		10月	12(土).19(土).26(土)
猿ノ内	9月		18(水)	成山	9月	10(火).24(火)
	10月		16(水)		10月	8(火).29(火)

介護予防
6日13:30～
交通安全
20日13:30～

介護予防教室
7日10:30～

交通安全教室
10日10:30～

☆午前10時からの地区では、2～3日前までにご連絡頂ければ地域の支援員の方々のご協力により¥400で温かくておいしい昼食が食べられます。
三原村社会福祉協議会46-3003まで

☆集いの日程は都合により変更することがあります。

高知県宿毛警察署 交通課高齢者交通安全活動推進員

中山 淑子さんによる

交通安全教室があります！！



9/10(火) 袖ノ木多目的集会所 10:30～

9/20(金) 宮ノ川公会堂 13:30～

事故をしてからでは遅いんです！

8/13(火) 柚ノ木多目的集会所にて
管理薬剤師によるお薬教室を開催しました。



内容の一部

■ 正しいタイミング

起床時 食前 食後 食間 食直前 頓服



お薬の服用方法について

食前…胃の中に食べ物が入っていないとき。
一般的に食事の1時間～30分前。

食間…食事と食事のあいだのことで食事の
2時間後が目安です。

食後…お薬の作用で胃が荒れてしまうお薬は、
胃の中に食べ物が残っている状態
服用します。

と ン 決
薬 グ め
が で ら
効 服 れ
果 用 た
を し タ
発 な イ
揮 い ミ

点眼方法

点眼後 目をパチパチさせてませんか？

瞬きによって目から鼻にお薬が流れています!!

点眼後は しばらくまぶたを閉じておきましょう。

パチパチ
してはダメ!!



※お薬手帳は一人一冊！何冊も持つ人がいますが

薬剤師さんによる無料講演会、他の地区でも希望がありましたら
日程調節させていただくことが可能です。
三原村社会福祉協議会 あったかスタッフまでご連絡ください。