5月 いらしての会　於：金石 幸圓寺

本年度もビハーラの会を開催します。
5月・7月の予定だけ、決まりました。

開催日時：
平成29年5月17日（水）
13時30分～15時30分
参加者：12名

テーマ：
① 介護百人一首
② がんの検診エトセトラ
③ みんなで座談会

今日の**いらしての会**はがん検診についてのお勉強です。
ご住職が出張とのことで、奥様のご発声で開始になりました。

突然病気になったら・・、あなたならどうする？
定年になったら旅行に行って・・と思っていたのに、突然の発病。こんなはずではなかったと思うのが一般的です。

認知症も同様。困った時にどこに相談したら良いのか、知らない方がたくさんいらっしゃいます。
金沢市内19か所ある『地域包括支援センター』が相談できる場所です。何かあったら、まずは足を運んでみましょう。

お知り合いへの声かけを参加の皆さんがしてくださっているとのこと。
うれしい限りです。

5月23日（火）15時～
講師：はなの木薬局　卯尾さん
内容：ドラックストアと薬局の違い
「かかりつけ薬剤師」の役割

7月25日（火）15時～
講師：コミュニティスペース
ややのいえ　榊原さん
内容：いのちにやさしいまちづくり
＆おまかせうんチッチの
実践から

金石の街には生まれも・育ちも、さらにその後も定住されている方々が多くいて、昔の同級生同士の会話も弾みます。
その継続的な人間関係、ご近所づきあいが今後求められるコミュニティの原点なんですね。このような地域のおつき合いを大事にしていきましょう。いつもまでも住み続けることができる我が家は地域みんなで創っていくもんなんだなぁ・・って。

5月に始まった金沢市すこやか健診の案内書でがん検診を確認します。
肺がん・胃がん・大腸がんに乳がん・子宮がん、そして前立腺がん。
それぞれの検診には指定の年齢がありますので、受けたい方は要チェックです。
でも　〇〇歳まで　はどうしてでしょうか？

がんの治療により何らかの副作用が発生して、食事がとれなくなったり、体調が整わなくなったり・・と言うことが予測されます。
手術をがんばって受けても、若いときの回復力にはかないません。もしかしたら、自分でできることも減ってしまうかも。

なんかおかしいなぁ・・と思ったら、検診にこだわらず、受診し、検査を受けてみることが大事です。
すこやか検診が始っています。早めの受診をお勧めします。

地域包括支援センターくらつきの岡本さんから先月の宿題になっていた**金沢市あんしんシート**をご紹介いただきました。
情報を書き込むことができるこのシート、何と静電気で冷蔵庫等にピタッと張り付くとか。文明の利器だぁ・・。何かの折に手に入れたら、ご活用くださいね。

心配な時、悩んでいる時には医師・看護師等、担当してくれている方々に、率直に聞いてみましょう。親身になって話をきいてくれるはず。もっとも自分が自分らしく過ごせる方法を考えて、選択することも必要かと思います。

次回開催　6月21日（水）13時30分～15時30分
ドラックストアと薬局の違いを知ろう！