



健康カフェ

つぼみ便り

当社の基幹薬局である大森薬局では、この秋「健康サポート薬局」になることを目指し、地域の皆様向け「健康カフェ」を開催しています！

コロナの影響で開催には細心の注意を払い、少人数で行っています。

7月8月に開催したカフェの様子をご紹介します！！

<内容>

7月11日(土)14時～16時「素敵な更年期を迎えるための豆知識」

8月15日(土)14時～16時「女性特有のがんについて 知っておきたい・いろは」

7月はコロナで運動不足になっているこの時期にロコモ運動を紹介し参加者全員で行いました。また両日とも「脳トレ」と題して簡単なトレーニングをお遊び感覚で行いました。参加者の方々からは家にばかり居て引きこもり状態だったけど、来て良かったという感想や楽しそうに身体を動かしていたのが印象的でした。



8月は女性特有のがんがテーマでしたが、がんをいち早く発見するための健診の大切さについてもお話しすることが出来ました。少人数での開催ですが参加していただいた皆様には有意義なひとときになったと思っています。

今年度は12月を除き、毎月開催予定です。

職員一同、地域の皆様の健康維持のお役に立てるよう頑張っています！！

