

ていね区生活応援ボランティアグループ「コルリ」のメンバーにお話をうかがいました。

Q. 石墨さん、磯川さん、ボランティア活動を始めたきっかけを教えてください。

（石墨さん）「退職後の生活リズムづくりのためです。全く知らない世界だったけれどボランティア講座を受講しました。その後、施設での活動から個人支援まで、様々に行うく手稲ふれあいボランティアで活動し、コルリの立ち上げに関わりました。」

（磯川さん）「道外から手稲に引っ越しをして、親しい人を作りたいと思い、ボランティア講座を受講したのがきっかけです。」



Q. 現在は、お話し相手のボランティア活動をされていますが、活動中に大事にしている事を教えてください。

「ボランティアをしながら、自分もその時間を楽しむ事が大事です。活動時に話してくれる方は、人生の先輩です。話を聞くと、自分の近い将来の暮らし方の参考になります。相手が話してくれる時間は、相手にとって大切な時間です。聞き役になり、話してもらいやすい雰囲気づくりをする事が大切だと思います。」



▲ インタビューの様子です。
左が石墨さん、右が磯川さんです。

Q. 今後、コルリの活動を含め、地域でどのような事が大切でしょうか？

「かつて、自分たちが仕事や子育てで忙しかった時、地域の方にお世話になりました。お互いさまの気持ちをもって、隣近所のお付き合いをする事が大切だと思います。また、コルリのメンバー同士も支え合っていきたいです。」

「コロナ禍で出来ない事も増えているけれど、落ち着いたたらすぐに動けるように、体力を維持し、心の備えも大切です！」

生活応援ボランティアグループ「コルリ」では、話し相手・ゴミ出しなどのく家事援助く、散歩・買い物などのく外出支援くなどを行っています。「コルリ」を利用したい方、活動に興味がある方は、ぜひ本会までご連絡ください。





「みなさんは、薬局は病院で処方箋を受け取ったら行く所」というイメージをお持ちでないですか。今回は、地域の薬局で出来る事について 一般社団法人札幌薬剤師会 在宅医療福祉委員会の沼田さんにお話をうかがってきました。

Q.薬局ではどのような相談にのっていただけますか。

お薬や健康に関する、主に以下①～④の相談に対応しています。

- ①市販薬の選び方やサプリメントの購入、薬の効能、効果について、また飲み合わせや飲み間違い・副作用の事もアドバイスできます。残薬調整も行います。
- ②薬の終了時期や、切り替えなど医師に聞きにくい事も確認できます。
- ③病気に対する生活習慣や食事習慣の改善の相談、効果的なレシピの紹介も行っています。
- ④診療科を選ぶ相談・介護用品についての相談にも対応しています。

▲薬剤師の沼田さんです。



Q.お薬を配達してくれると聞いたのですが、本当ですか。

普段、利用している薬局の薬剤師にお知らせください。処方箋をFAXなどで送っていただき内容を確認して対応します。

まずは、お薬手帳を持って、ご自宅から歩いていける薬局で何でも訊いて相談してみてください。かかりつけ薬局ができると、お薬や健康のちょっとした困りごとも、相談しやすくなります。



▲クリオネ曙6条薬局にてお話をうかがいました。

お話をうかがって、薬局で相談できる事が多く驚きました。他にも「地域について知りたい事」をお持ちの方は、本会までお尋ねください。

(生活支援コーディネーター 菅原)

生活支援等サービス・居場所に関する社会資源一覧表 手稲



社会福祉法人 札幌市手稲区社会福祉協議会

住所 札幌市手稲区前田1条11丁目 手稲区民センター1階

電話 (011)681-2644 FAX (011)684-8560

手稲区社協ホームページ <https://www.sapporo-shakyo.or.jp/about/teine-shakyo/>