



## ● 「OGP 薬局荒川店さんの地域づくり」 紹介

### ●薬局だけじゃない！OGP 薬局荒川店の活動紹介シリーズ1

今回取材した薬剤師の鈴木さんは思春期保健相談士・スポーツファーマシスト・女性の健康アドバイザー等の資格をおもちで、マルチに対応できる、気軽に相談できる薬局を目指しています！『女性のヘルスケア・性教育・認知症カフェ』の3つの柱を軸に様々な活動をしています！



#### 【あらかわ生理部】

思春期～30代前半を対象とした講座です。生理のトラブルや悩みなど皆で話して解決していく部です。

#### 【あらかわゆらぎ部】

早い方だと30代後半から気になる更年期症状。生活の仕方や受診タイミングのお話をします。

#### 【あらかわ生き生き部】

閉経後からくる体の不調を病気とともに考えていく講座です。服薬中のお薬の事や健康に対しての不安を相談できる場所です。

#### 【保護者にして欲しい～子どもたちに伝えたい性の事・自分のからだの守り方～】

についての講座も行っています。

【認知症カフェ】も9月より再開する予定です！

### 👩 皆さまからのよく聞くこんなお悩み！知って得々情報 👩

#### 【生理痛・頭痛薬等の痛み止めの飲むタイミング】

痛み止めのお薬を飲むタイミングは皆さんいつですか？少しの痛みなら我慢したり、痛みがひどくなってから飲んだりしていませんか？



違和感を感じたり、痛くなりそうだなという時に服用するとお薬の効果が最大限に得られます。服用タイミングは薬剤師にご相談ください！

#### 【健康のバロメーター】

閉経後、年々薬の内服種類が増えてきた！そうならない為に自分でできる日頃からの健康チェック方法ご存じですか？

それは血圧計測です！ちょっとした変化を見落とさない事で、病気を予防することができます！体の変化が起こりはじめる40代から行うのがおすすめ！

## 【イライラ】

イライラするせいで親子喧嘩してしまう。私が悪いのだろうかと自分を責めたり悩んだりしていませんか？

親は更年期、子は思春期でお互い体の変化がイライラの原因かもしれません。悩み続けなくても対処方法があります。

## 【性について】

恥ずかしいからと一人で抱え込まないで！

性感染症や避妊についての疑問や不安、ご相談等も承っています！

他にも相談してよいのかわからない、恥ずかしくて聞けない！**そういったお悩みもお任せください！**

気になった方や少しでも興味のある方！お気軽にお問い合わせ下さい☆



OGP 薬局 荒川店

住所：荒川区荒川5-11-18 ☎：03-5604-9995

## ●ぷち連載コーナー『さくっと！教えてひらりちゃん』●

収集ボランティア始めてみませんか！収集場所は荒川ボランティアセンターまで

### ① ペットボトルキャップ

「NPO 法人世界の子どもにワクチンを日本委員会」へ寄付します

### ② 本・CD など

アジアの子どもたち教育支援活動に使用されます



### ③ ベルマーク

被災地の学校に寄付します。学校設備や教材購入に活用されています

### ④ 食料

生活困窮者を支援する団体や個人へ無償で提供しています

### ⑤ 金属使用の入れ歯

金属をリサイクル資源として還元されます

### ⑥ 書き損じハガキ

官製はがきや切手に交換し情報提供のための通信費に活用されます

### ⑦ 使用済み

インクカートリッジ  
ハンディキャップのある方に選別作業をして頂きます

### ⑧ 使用済み切手

現金に交換し福祉のために役立てます

※⑤⑥⑦⑧は荒川区の福祉の為に使われます

## ふれあい粹・活サロンの状況

(8月31日現在 全91か所のうち、20か所が実施)

ご相談やお問い合わせは… **地域福祉コーディネーター** へ！

〒116-0003 荒川区南千住1-13-20

荒川区社会福祉協議会3階 地域ネットワーク課 地域福祉支援係

担当：三宅・白旗・大藤・豊田・小森

電話：3802-3338 FAX：3802-3831 メール：jigyo@arakawa-shakyo.or.jp