

アスティアかさい

毎月 第4土曜日 午前 10 時 30 分～12 時



加西市は、兵庫県の南部に位置します。アスティア加西は加西市の中心に位置し、1、2階が商業施設・3階が地域交流センターと図書館があります。

「まちの保健室」は3階の図書館前のコーナーで開催しています。毎月の活動日を楽しみに来てくださるリピーターの方も多く、また「図書室の帰り」や「お買い物をついで」に立ち寄られることもあります。血圧、体脂肪、血管年齢などの測定を行い、健康相談では「血圧の薬を飲んでるから測ってもらおか。どうやって生活してらいいのかな」「肥満なのでやっぱり運動はしたほうがいいの」など身近な相談が多くあり、パンフレットを利用しながら説明しています。みなさん「ありがとうございます。また来るわ 頑張ってるな」と笑顔で帰られる姿を見るとほっこりした気分になります。これからもそれぞれの方の相談に丁寧にかかわることで喜んでいただける「まちの保健室」を続けていきたいと思ひます。

