

事例 1

「ねもカフェ」で睡眠セミナー開催

◎ねもと薬局（茨城県）

ねもと薬局では「地域とつながる・つなげる薬局」をモットーに、地域活動の取り組みの一つとして、6/11（水）14時から「ねもカフェ」を開催した。

この日は「聞いて得する睡眠のおはなし」をテーマに、薬剤師から睡眠不足の原因や睡眠薬について、よりお客さまの悩みに寄り添ったよくある質問などを交えた話があった。

当日はあいにくの雨だったが、時間に合わせてお客さまが来局され、ハーブティを飲みながらリラックスした雰囲気の中で会が催された。その後、管理栄養士からは睡眠の質を高める栄養素や食事をとるタイミング、実際にその食材を使ったおすめのレシピなど、より行動に移しやすい食事や栄養について話があった。参加者はメモを取るなどして熱心に話に聞き入り、さかんに質問をしていた。お帰りの際にはお土産として、健康食品をプレゼントしていた。

今回は日常での悩みや生活習慣病をテーマに取り上げたところ、参加者が増えたとのこと。健康への意識が高い方々が、興味のある知人と誘いあつて参加するなど、地域の健康を支える場となっていた。



ねもカフェ
×
栄養のカでつながるプロジェクト
2025 参加無料

今年のテーマ
みんなで結ぶ栄養の日
「食事バランス」×「果物の有用性」

① 08/20(水) 14:00~ ねもと薬局 病院前店 東海村村松2088-6 TEL:029-287-7878	② 08/22(金) 10:00~ よしの薬局 那珂市西水産166-1 TEL:029-295-6695
---	--

栄養のO
おなかで健康を、おなかでつながる。

この時だけの特別なおみやげをご用意して
皆さまをお待ちしております。
※数に限りがありますのでご了承ください

ねもカフェの案内チラシ



熱心に聞き入る参加者の皆さん



参加者の質問に答える管理栄養士の吉川雄貴さん