

# 笑える輪TARUS

一緒に食事をして、そして、一緒に話し合しましょう

お1人様  
2000円

6月19日（日曜日）

11:30～12:00 集合 一緒に食事を食べましょう。

13:00～ミニレクチャー

転ばないからだをつくる ～フレイルを正しく知って健康的な生活を送りましょう！～

14:00～健康相談や介護相談など、気になることがありましたらご相談ください。

14:45終了 楽しんで頂いた後は、ご自由にお帰りください。

場所：レンタルキッチンSTAGE



レンタルキッチンSTAGE  
〒659-0083 兵庫県芦屋市西山町3-10  
芦屋川から西側へ徒歩3分

当日  
この看板をだしてます

私達の法人は

【一般社団法人生活者支援ネットTARUS】です。  
そして、私達が目指すこと

1人で悩まないで、一緒に話し合える場を作りたい

皆が知恵を出し合ったら、ちょっとだけ、

うまく生きられるかもしれない、と思っています。



5月の料理です。6月は別メニューとなります。  
食品添加物が少ない料理の提供を目指します。

- ✓ 私達は、さまざまな専門性をもった看護師がボランティアとして集まった集団です。
- ✓ 裏面に今年度の企画を掲載しています。健康相談や介護相談など、お受けしています。
- ✓ 今回のようなレンタルキッチンにとどまらず、ホームページからのご連絡をいただければ幸いです。

ご参加には予約が必要です。予約は、6月16日まで（先着10名）

申し込みは以下の内容をご記入の上、メールかFAXでご連絡ください。

①氏名 ②連絡先住所 ③当日連絡可能な電話番号 ④メールアドレス

\* Email [chiemitaru@tarus.or.jp](mailto:chiemitaru@tarus.or.jp) \* FAX 078-291-5221

右のQRコードでホームページ<https://www.tarus.or.jp>が表示されます。

ホームページの✉（問い合わせ）からでもメール送信できます。

ご記入いただきました個人情報は秘匿し、予約確認のためのみに使用させていただきます。



なお、アレルギー食品の有無、カロリー制限、タンパク質制限、カリウム制限などの食事制限をされている方は、申込時にお教えてください。病状等を追加で教えていただき、個別に対応させていただきます。

月ごとのテーマ・内容

5月	29日	「食べる」とは？ 食の原点（満腹感・満足感）について考えてみましょう
6月	19日	転ばないからだをつくる ～フレイルを正しく知って健康的な生活を送りましょう！～
7月	17日	今日の気象と気象疲労 ～暑い時、寒い時、身体はどのような変化をしながら調整しているの？～
8月	21日	生活行動回復看護（NICD） ～歳を取っても、障害があっても、その人らしく生きる！を支える～
9月	18日	季節を題材にしたパステルアートで楽しい時間を共有しませんか？ ～年齢に関係なく誰でも簡単に楽しめるアートです～
10月	16日	健康寿命を延ばすためにできること ～NICDの技術を活用して、動けるからだを食べ続けられる口づくり～
11月	20日	水彩画で「はがき絵」を描きましょう。 風景、花、食材など、そこにある物、あなたの目でとらえてみませんか？
12月	18日	認知症とうまく付き合うために ～認知症かな？と思ったらどうすればよいの？～
1月	15日	感染予防について インフルエンザ、ノロウイルスなど季節性感染症の予防について
2月	19日	自分の人生をどこでどのように終えたいですか？ ① 病院での看取り 自分が病気になったり、家族が病気になったりしたとき、どうしますか？
3月	19日	自分の人生をどこでどのように終えたいですか？ ② 在宅での看取り 自分が病気になったり、家族が病気になったりしたとき、どうしますか？

\* 日時が変更になる場合があります。パンフレットおよびホームページでご確認ください。

【一般社団法人生活者支援ネットTARUS】が目指すこと

日常生活の中で感じる悩み

- ✓ 体重管理や食事、なかなか難しい
- ✓ 介護されるのもするのも大変
- ✓ 年を取ると辛いことばかり
- ✓ 認知症の対応は難しいな
- ✓ 子供の気持ちがわからない
- ✓ 言いたいことが伝えられない
- ✓ そんなつもりはないのに、

医療者(看護師)の悩み

- ✓ 病気の種類によっては対応が難しい
- ✓ 頑張っているけど、これで良いのかな
- ✓ もっと良い支援の仕方はないかな
- ✓ 生活や価値観の多様性から対応が難しい

社会の中では、小さなことかもしれない。でも、自分にとっては重大事

1人で悩まないで、一緒に話し合える場を作りたい