

# 笑える輪TARUS

一緒に、一つのテーマにチャレンジし、話し合しましょう

## 9月のテーマ:

**\* 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**

飲み物と手作りお菓子を準備します。自分のペースで楽しんでください。

健康相談や介護相談などのご相談がある方は、話し合う時間を取りますので、ご相談ください。パステル画や水彩はがき絵の展示もしております。

参加費  
1000円



9月18日 (日曜日)

13:30~15:30 10分前までにお越しください。

13:30~ミニレクチャー

終了 楽しんで頂いた後は、ご自由にお帰りください。

場所: BambiLion 住所: 芦屋市精道町3-20 ashaビル3F (阪神芦屋駅から徒歩3分弱)

阪神芦屋駅の南(線路沿い)の道を東(進行方向)に向かって歩いてください。右手にあります。Ashaのメンズサロンの東隣りの見えるところに、TARUSの看板を置いておきますので、外階段を3階まで登ってください。

〒659-0064

兵庫県芦屋市精道町3-20

お店Bambilionを水彩画のはがき絵に描いてくださいました。こんな雰囲気のお店の外階段からお入りください。



**ご参加には予約が必要です。予約は、9月15日まで(先着20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当日連絡可能な電話番号 ③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。



私たちの法人【一般社団法人生活者支援ネットTARUS】が目指すこと

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になります。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。

- ✓ 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。
- ✓ イベントの参加とは別に、ホームページからのご連絡をいただければ幸いです。

## 2022年度の計画

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 *そもそも、なぜ熱中症が起こるのか？ *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の基本的な考え方） *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（実践編） *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？

9月のパステル作品の一部（昨年秋）です。右のQRコードから、他の画像も見ることができます。同じように描いても同じものを作ることはできず、その人だけのオリジナル作品になります。絵心がなくても出来ちゃうのが、パステルアートの魅力です。 [milky-way☆fantasy lifeの画像 \(ameblo.jp\)](https://ameblo.jp/milky-way-fantasy-life/)



# 笑える輪TARUS

一つのテーマにチャレンジし、一緒に話し合きましょう

## 10月のテーマ:健康寿命を延ばすためにできること(実践編)

生活行動回復看護(NICDの基本的な考え方)に基づき、健康寿命を延ばすための具体的な実践方法を学びましょう。

\*年を取っても動き続けられるからだを作りましょう♥

参加費  
1000円



\*自分で食べ続けられる口づくりをしましょう♥

レクチャー後、飲み物とお菓子を準備していますので、話し合う時間を持ちましょう。パステル画や水彩はがき絵の展示もしております、お楽しみいただければ嬉しいです。どなたでもご参加いただけます。

10月16日(日曜日)

13:30~16:30 10分前までにお越しください。

13:30~ミニレクチャー

終了 楽しんで頂いた後は、ご自由にお帰りください。

場所: BambiLion 住所: 芦屋市精道町3-20 ashaビル3F (阪神芦屋駅から徒歩3分弱)

阪神芦屋駅の南(線路沿い)の道を東(進行方向)に向かって歩いてください。右手にあります。Ashaのメンズサロンの東隣りの見えるところに、TARUSの看板を置いておきますので、外階段を3階まで登ってください。



〒659-0064

兵庫県芦屋市精道町3-20

お店Bambilionを水彩画のはがき絵に描いてくださいました。こんな雰囲気のお店の外階段からお入りください。



ご参加には予約が必要です。予約は、10月14日まで(先着20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当日連絡可能な電話番号 ③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。



私たちの法人【一般社団法人生活者支援ネットTARUS】が目指すこと

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になります。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。

- ✓ 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。
- ✓ イベントの参加とは別に、ホームページからのご連絡をいただければ幸いです。

## 2022年度の計画

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 *そもそも、なぜ熱中症が起こるのか？ *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の基本的な考え方） *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（実践編） *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？

※8月21日の参加については、看護師・介護士・ケアマネジャーを対象とします。

\*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】

#### 日常生活の中で感じる悩み

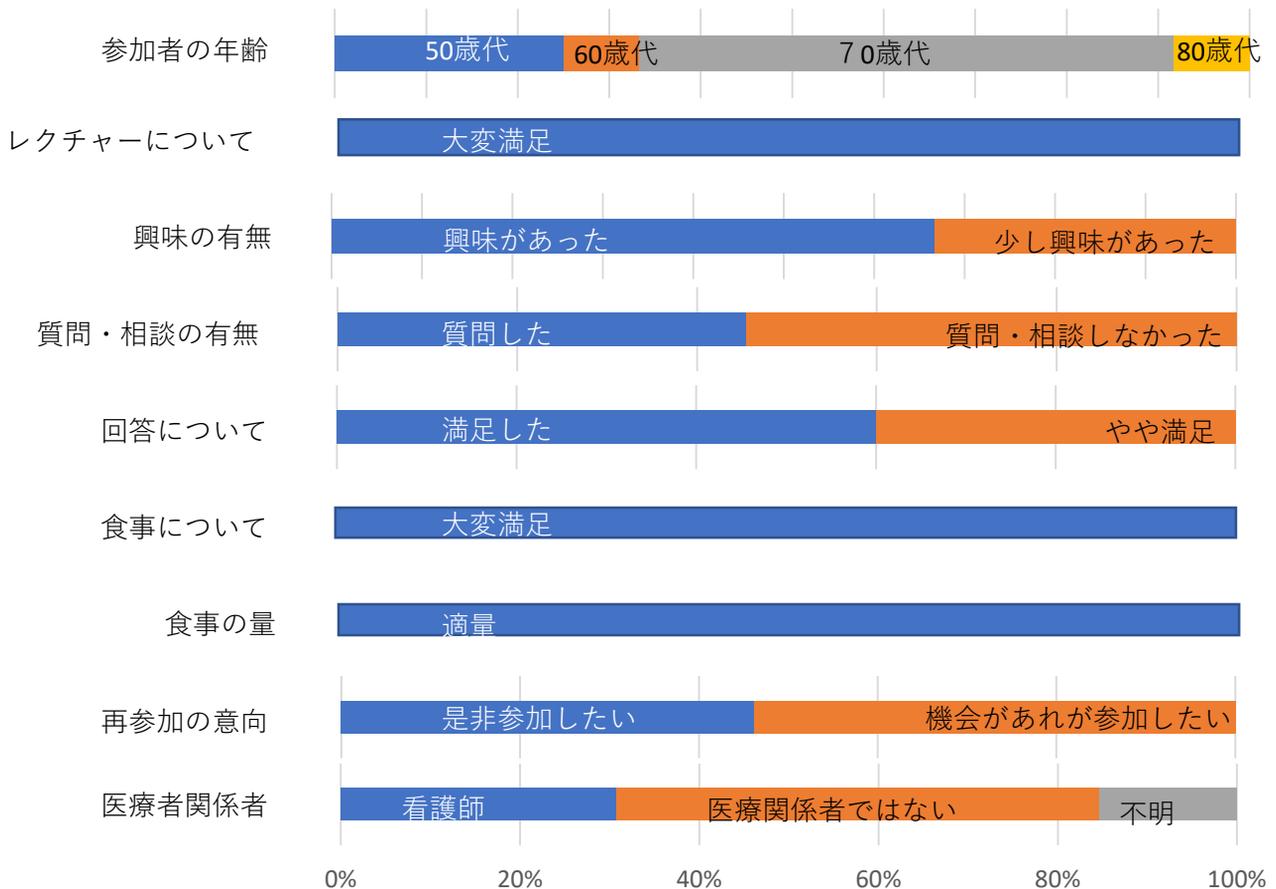
- ✓ 体重管理や食事、なかなか難しい
- ✓ 介護されるのもするのも大変
- ✓ 年を取ると辛いことばかり
- ✓ 認知症の対応は難しいな
- ✓ 子供の気持ちがわからない
- ✓ 言いたいことが伝えられない
- ✓ そんなつもりはないのに、

#### 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

**1人で悩まないで、一緒に話し合える場を作りたい**

## 笑える輪 TARUSの参加者へのアンケート結果(5月6月の集計結果)



### どのような食事がご希望ですか？ 興味のある食材など、ご自由にご記入ください。

- 季節の食材を使ったお料理
- 身体によい食材 今回に大満足です
- オーガニックなので良かったです
- 野菜、魚の食材を使った料理
- ハンバーグが美味しかったです。肉系が何か入っていると嬉しい
- 災害に備えて乾物を使った料理が知りたいです
- 今、出しているような旬の無農薬の野菜を使った料理
- 特になく、どんな物が出るか楽しみ
- 和食、魚、煮物
- 今日の料理で満足 豆腐料理

7月 8月 9月 10月は、食中毒予防のため、食事なしとさせていただきます。

### どのようなミニレクチャーを希望されますか？具体的にお教えてください。

- 食品の安全性
- カロリーの計算方法 (一目見て)
- 孤食の方が多いので、バランスよく食べることが良いとはわかっているも、手っ取り早く作れる料理に偏りがちになるので何かアイデアを教えてください。
- 野菜中心で あまり家で作らない物
- 身体によく簡単な料理の作り方
- 運動の方法とか筋肉の使い方

### このような活動についての率直な感想やご意見をお聞かせください。

- 身体によい食事を皆でいただいて、その後の講義を聞かせていただけるような機会を作っていただけで有難いです。
- 沢山の方に参加して欲しいです。
- 口込みで参加者を募りたいです
- 楽しかったです
- 素晴らしい企画だと思います。
- 会話が広がりとても良いです。場所が少し遠いです
- 皆で美味しい料理をいただき、知らない方と話も出来、良い機会だと思う
- 健康に関していろいろ勉強ができて、有意義な時間を過ごせ、ありがとうございました