

笑える輪TARUS（2023年も元気で乗り切りましょう）

一つのテーマにチャレンジし、一緒に話し合ひましょう

1月のテーマ:コロナを含めた季節性感染症の予防と対策

季節性感染症(インフルエンザ・ノロウィルスなど)について

感染症に影響するウィルスは目に見えないから、その対策には感染対策への知識と意識が必要です。この3年間、頑張っ**て**感染対策をしてこられたと思いますが、今一度、再確認しましょう♥



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。その他、健康に関する相談にも対応できます。

はがき絵もパステル画も展示しています。お正月用の絵画も楽しんでください。

1月15日日（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（1時間弱）

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（阪神芦屋駅から歩いて3分弱）

参加費
1000円

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。



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、1月13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 * 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なことも多くあります。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。

笑える輪TARUS

一つのテーマにチャレンジし、一緒に話し合しましょう

2月のテーマ(病院での看取り)

自分の人生をどこでどのように終えたいですか？

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？

出来れば考えたくないことですが、考えておかないと自分も含めて周囲の人を悩ますことになってしまいます♥

参加費
1000円

病院での看取り、住み慣れた我が家での看取りについて、2月、3月、同じテーマで皆様と一緒に話し合いたいと思っています。

レクチャー後、飲み物とお菓子を準備しています。
その他、健康に関する相談にも対応できます。
水彩画のはがき絵・パステル画など展示しています。お楽しみください。



2月19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 (1時間弱)

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、2月17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 * 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。



笑える輪TARUS

一つのテーマにチャレンジし、一緒に話し合いましょう

参加費
1000円

3月のテーマ(在宅での看取り)

自分の人生をどこでどのように終えたいですか？

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？

出来れば考えたくないことですが、考えておかないと自分も含めて周囲の人を悩ますことになってしまいます♥

病院でも看取り、住み慣れた我が家での看取りについて、2月、3月、同じテーマで皆様と一緒に話し合いたいと思っています。可能であれば、続けてご参加ください。

レクチャー後、飲み物とお菓子を準備しています。

その他、健康に関する相談にも対応できます。

水彩画のはがき絵、パステル画など展示していますので、お楽しみください。



3月19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 (1時間弱)

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 (阪神芦屋駅から歩いて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。



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、2月17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 * 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。



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？

次年度に向けてご興味のある内容があればお教えください。
皆様のご要望に応じて、いろいろな内容でのレクチャーを計画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、当事者になってみると悩むことが多くあります。
そんな時、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。
- ✓ 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。

当法人は、専門性を持った看護師が集まったボランティア集団です。

会費と寄付で運営しておりますので、ご賛同いただける方は賛助会員になっていただければ幸いです。
一口1000円としています。3口賛助会員（3000円）以上の方には、報告書およびお知らせを配信いたします。