

# 笑える輪TARUS

健康寿命を延ばし、元気に暮らすために、一緒に話し合しましょう

## 春は、体力づくりの季節です。(サルコペニア/フレイルの予防)

**4月16日** 筋肉量を低下させないための、安全、かつ効果的な運動の仕方

**5月21日** フレイルを予防し、健康的な日常生活を送りましょう

**6月18日** 免疫力を高めて、夏の暑さに備えよう



参加費  
1000円

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。



健康を考えた私の手作り  
お菓子をご用意します。

毎月第3日曜日に開催しています。

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。

場所は：BambiLion 住所：芦屋市精道町3-20 ashaビル 3F



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。3日前までにご連絡ください（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。  
 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。

2022年度の計画

昨年度のセミナー内容です。  
 もし、興味がある内容があればお教えてください。



健康に関する内容や、興味のある内容を企画していきたいと思っています。

5月	「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	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	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	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	*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	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、動けるからだだと食べ続けられる口づくり
11月	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	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	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	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	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？



パステル画やはがき絵の教室もしています。  
 楽しいことを一緒に行うことで、免疫力があがり、元気になります。  
 お味噌や梅干し作りも予定しています。  
 適宜、ホームページでご紹介しています。

健康に関することを、一緒に話し合う場を提供しています。

