

# 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。



# 笑える輪TARUS

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？

## 7月16日 奇麗な色のエネルギーをもらって、夏を乗り切ろう

年齢に関係なく誰でも簡単に、それなりに奇麗にできて、楽しめるアートです

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。

参加費  
1000円

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



健康を考えた私の手作りお菓子をご用意します。



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

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。

**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。



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

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？

7月16日 年齢に関係なく誰でも簡単に、それなりに綺麗にできて、楽しめるアートです

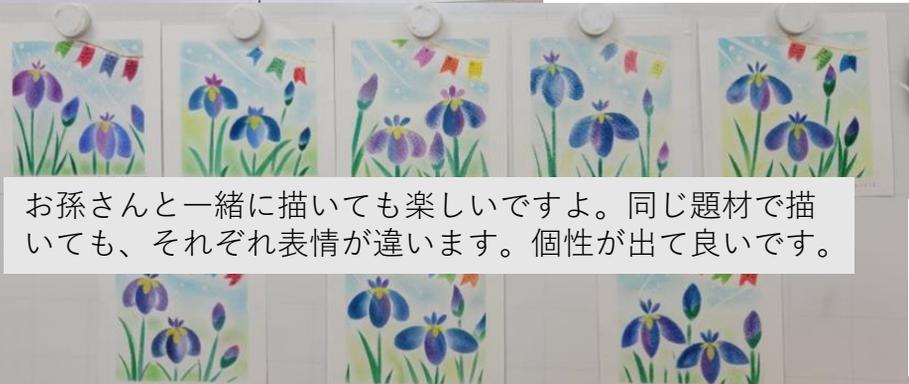
身体のこと正しく知って、うまく付き合っていけるといいなと思います。

8月20日	メタボリックシンドロームって？ 血糖、肥満、コレステロール、高血圧よく聞くけど？
9月17日	糖尿病って、どのような病気でしょうか？カロリーの制限の仕方は？
10月15日	高血圧症や腎臓病になると塩分の制限が必要と言われるけど、どうして？
11月19日	心不全で、どんな病気？何に、注意すれば良いの？
12月17日	“がん”は、2人に1人がかかる病気と言われるけど、どうすれば良いの？
1月21日	呼吸ができなくなる病気ってどんな病気がある？ 予防はできるの？
2月18日	心筋梗塞・脳梗塞ってどんな病気？ 何に注意すればよいの？
3月17日	認知症にはなりたくないね。脳の神経細胞を守りたいね。

今年度の計画です。これ以外に、何かご希望の内容がありましたら、お教えてください。



これらの画材は、6月の画材です。7月には、8月の題材を準備します。花火・夏野菜、お盆の題材もいいですね。



お孫さんと一緒に描いても楽しいですよ。同じ題材で描いても、それぞれ表情が違います。個性が出て良いです。



このQRコードで、もっと多くのパステル画を見ることが出来ます。

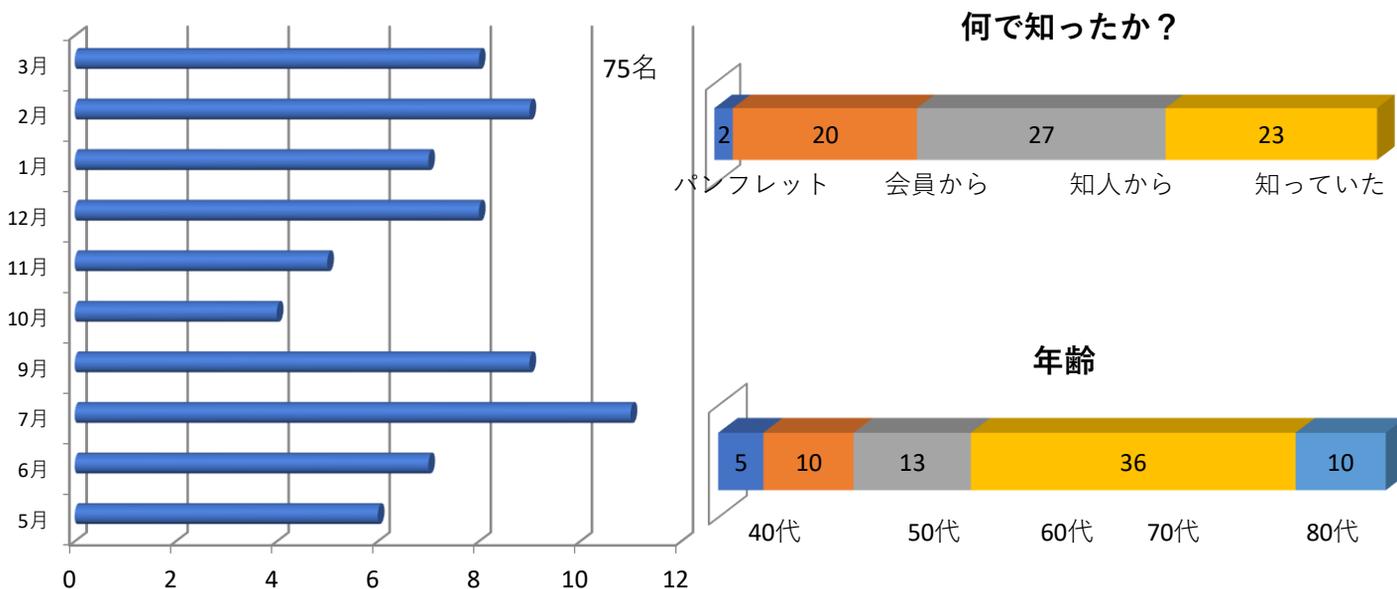


✓ イベントの参加とは別に、ホームページからのご連絡をいただければ幸いです。

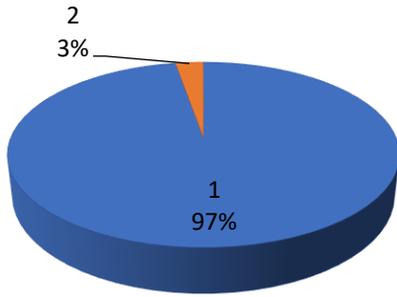
## 2022年度の計画

5月	「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、動けるからだを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？

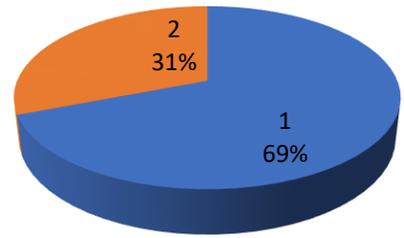
## 2022年度 TARUSイベント アンケート結果



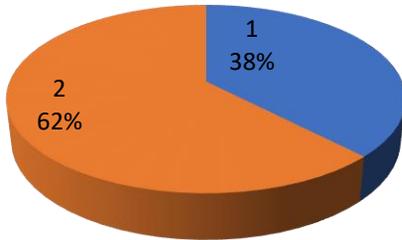
### レクチャーは役に立ちましたか？



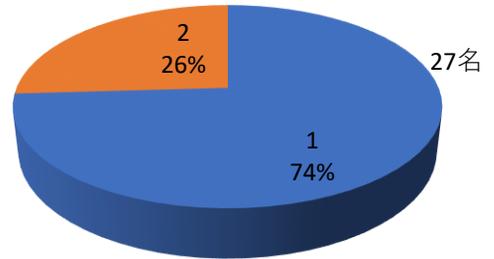
### 興味がありましたか？



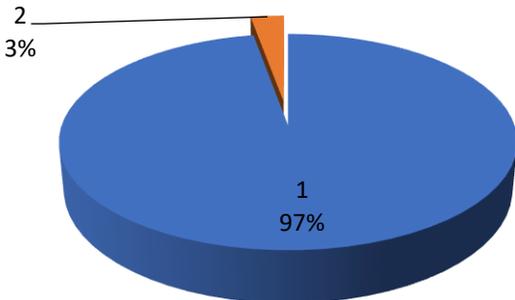
### 質問されましたか？



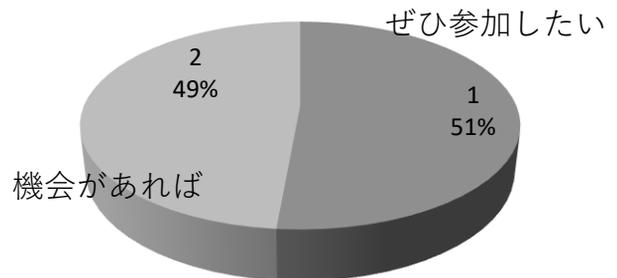
### 質問してどうでしたか？



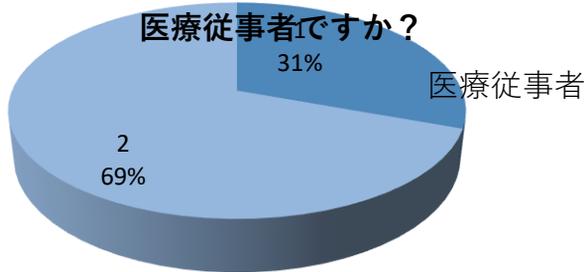
### お菓子について？質 量



### 次回も参加されますか？



### 医療従事者ですか？



### 食事について

医療従事者	一般
オーガニックなので良かったです	今日の料理で満足 豆腐料理
ハンバーグが美味しかった。肉系がちょっとは欲しい	災害に備えて乾物を使った料理が知りたい
季節の食材を使った料理	身体によい食材 今回は大満足です
今出してくださっているような旬で無農薬の料理	特になく、どんなものが出るか楽しみ
野菜中心であり家で作らない物	野菜、魚も食材を使った料理
	和食 魚 煮物

## どのようなレクチャーが希望ですか

医療従事者	一般
NICDの技術レクチャー	トールペイント 習字 チョークアート 終活
カロリー計算方法(一目見て)	パステル画でもっといろいろなイメージを表現したいです
とても分かりやすく最後の手紙が心に残りました	医療全般 運動不足の為 簡単にできるストレッチ
リンパマッサージの方法	医療全般で結構です
家にこもりがちな高齢者について	運動の方法とか筋肉の使い方
誤嚥性肺炎を予防する方法について	家族が病気になった時の看護をどうすれば良いか？
高齢者が簡単に作れる栄養バランスの取れた料理について。フレイル体操。	家庭内での介護・看護の仕方など(どちらかが病気になった時のケース)
自分のオーラに色を知りたい。自分らしく生活、仕事、楽しみたいです	家庭内での老々介護のやり方
食品の安全性	健康寿命を延ばすために何をしたらよいか？
身体によく簡単な料理の作り方	孤食が多いのでバランスよく食べることは分かっているも偏る。アイデアを教えて欲しい
病気予防 ストレスとどう向き合えばよいか 元気な老い	歳を重ねる前に筋力などつけたい
	自分が寝たきりになった時、在宅したい場合の方法
	終活を在宅の可否
	食べることが大好きなので食事に関する話題がいい
	要支援と要介護 訪問看護の関係
	話題作り(飲む機会時)の講義を希望(気象に強い人類は手足が長いなど)良かった

## 活動についての意見

医療従事者	一般
エビデンスを知る。知識いいですね 継続よろしくお願ひします	より多くの人に参加して欲しい
	楽しいひと時を過ごせました
お話しながら 楽しかったです	楽しく勉強させていただき感謝です
レクチャーが少し長かった	活動が増えればよい
レクチャーで知らないことを知る機会になり、それについて考えることが良い事	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た
会話が広がりとても良いです。場所がちょっと遠いです。	今 目の前にある一つ一つの問題に楽しく取り組まれていることに感動
皆で美味しい料理を頂き、知らない方とも話ができて良い機会だと思う	最終をどこで？のイメージが少しわかった
楽しかったです	情報が多くなるのが良いです
楽しく作品を作ることが出来た	人生鍵が大切な事がわかった
見方も変わり新しい情報も入るので良い活動だと思う	専門的なお話が聞けるので勉強になります
口コミで参加者を募りたいです	素晴らしい企画だと思いました。
実際に役だつ話でした、仕事でも家族や患者と話していきたい	多方面にPRすべきだと思う
	大変熱心なお話し感謝いたします
	大変良いと思います
	沢山の方に参加して欲しいものです
	非常にためになりました
	勉強になりました