

毎月第3日曜日に“笑える輪TARUS”を開催しています。

健康に関するミニレクチャー(1時間程度)を開催し、皆様と一緒に話し合える時間を共有したいと思います。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。

## 日時：

毎週第3日曜日13:30～16:30 10分前までにお越しください。

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



## 場所：BambiLion

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側の外階段にTARU'S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。



参加費：賛助会員1000円 非賛助会員：1500円

本法人は非営利型一般社団法人ですので、会費と募金などの寄付で活動しております。有益な活動にするために、参加費を徴収させていただきます。

2024年度 笑える輪TARUS計画（第3日曜日）

4月14日	認知症予防：パステル画を描きましょう 手は脳とつながっている。
5月19日	認知症予防：水彩画ではがき絵を描きましょう 自作のはがき絵は、喜ばれますよ。
6月16日	老後の介護費用はどのくらいかかるの？ 制度について学習しましょう。
7月21日	自分らしく生活するために、どのような選択肢があるか、ご自身の 必要経費を計算してみましょう。
8月	熱中症（外出制限）の危険性があるため、お休み
9月15日	幸せホルモンを増やしましょう。 笑い療法士による、笑いのセミナー
10月20日	お互いの健康意識を共有しましょう。 皆様のすばらしさを承認し、活力をゲットしましょう。
11月17日	安全に家で出来る筋力アップ 足腰を鍛えて、快適に過ごせる時間を維持しましょう。
12月15日	人生会議って、どんなもの？ 大切な家族のために皆で話し合しましょう。
1月19日	看護師がお伝えする終活
2月16日	食生活によって腸内細菌が変化する？ 便秘の予防と腸内細菌が引き起こす病気について
3月16日	健康に過ごすために簡単にできる食事の工夫について一緒に考えま しょう

【笑える輪TARUS' S】への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)  
\*TEL : 078-583-8056  
\*FAX : 078-291-5221

ホームページ <https://www.tarus.or.jp/>

お気軽にご連絡ください。

過去2年間のセミナー内容です。もし、興味がある内容がありましたら、お声がけください。次年度の計画に入れさせていただきます。なお、内容については、全く同じ内容にならないよう、工夫しております。

## 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、動けるからだを食へ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？

## 2023年度 笑える輪TARUS

### 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とは？
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、「アッ！上手」と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？何が問題で、どのようなことに注意をすればよいのでしょうか？
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？ 同じ食材でも、料理によって、調味料によって、カロリーは変わります。
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？ 塩分と必要な水分量との関係から、心臓や腎臓への負担について詳しく説明します。
11月19日	心不全で、どんな病気？何に、注意すれば良いの？ 年齢を重ねるとともに、心不全のリスクは高くなります。体力を低下させないで、心臓の保護が出来る生活の仕方を一緒に考えていきましょう。
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？ がんは予防できるのでしょうか？また、どうすればうまく付き合っていけるのでしょうか？
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？ 呼吸苦は苦しい症状です。辛い症状を経験しなくてすむように、予防していきましょう。
2月18日	心筋梗塞・脳梗塞ってどんな病気？ 何に注意すれば良いの？ 動脈硬化や歯肉炎などの炎症が血管壁を傷つけてしまいます。予防していきましょう。
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。 ストレスのない生活、適度な運動、社会参加、可能な限り、人生を楽しみましょう。