

「ほっと越谷」七夕フェスタ講座のお知らせ



エイジングケアヨガと訪問看護

～介護者の健康と訪問看護の実態を知る講座～

日時

7月5日(木)

15:10～16:50

介護をされていて体調がすぐれない、これからの介護に不安を感じている等、そんな悩みを話合います。まず、体調を整えるために椅子に腰かけたまま行うヨガを習います。ゆっくりとした深い呼吸で、心身をリラックスさせて日ごろのストレスを解消しましょう。さらに「訪問看護」について基礎知識を学びましょう。今回は退院後、自宅で介護療養生活を送る時にお世話になる訪問看護師さんのお話です。

講師プロフィール



石原志津子さん (いしはら しづこ さん)

看護師・居宅介護支援専門員、
ヨガインストラクター (全米ヨガアライアンス RYT200)
介護者サロン「ほっとサロン」代表、
一般社団法人 生活を支える看護師の会副会長
ハローハッピーこしがやエフエム 市民パーソナリティ
居宅介護支援専門員従事後、訪問看護事業を立ち上げ地域での在宅緩和ケア、
看取りを行う。3度のがん治療を機にヨガ資格取得し「自分らしく健康でいきいきと暮らす」をテーマに活動中。



山本美紀子さん (やまもと みきこ さん)

看護師・居宅介護支援専門員、
元越谷市医師会立訪問看護ステーション設立・管理者。介護保険が施行される前から訪問看護に携わり
“地域で自分らしく生きる”をテーマに 16 年間従事する。現在、市内に一か所のみ療養通所介護事業所に看護師として従事。
自宅で 10 年間介護をした母親と障害者施設に入所していた姉を引き取りサービス付高齢者住宅で 2 人一緒に部屋で生活してもらっている。週 3～4 回様子を見に行きながら介護と仕事を両立させている。

会場：越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」セミナールーム

越谷市大沢 3-6-1 パルテきたこし3階 (北越谷駅東口徒歩 1 分)

主催：認定NPO法人さいたまNPOセンター越谷事務所

共催：七夕フェスタ実行委員会 越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」

対象：市民

定員：25 名 (申し込み順)

参加費：無料 駐輪・駐車場：有料

申込連絡先

認定NPO法人さいたまNPOセンター越谷事務所) 電話 090-3590-9795 (おおや)

「ほっと越谷」電話 048-970-7411 (電話と来所で受付)

●企画・運営団体の紹介

認定NPO法人さいたまNPOセンター越谷事務所は「越谷介護者の会」と「介護保険サポーターズクラブ」の共催で「介護者サロン ティータイム」を毎月1回(第2木曜日 13:30~15:30)「ほっと越谷」で開催しています。

そこは介護者同士で話し合う場です。

他の介護者の話を聞いて自分の介護に取り入れたり、介護をしている方からの様々な情報をもらったりする場になっています。

介護者サロン ティータイム

- 日時:毎月第2木曜日 13:30~15:30
- 場所:「ほっと越谷」
- お茶代:100 円
- 連絡先:認定NPO法人さいたまNPOセンター
越谷事務所
電話 090-3590-9795(おおや)

お茶とお菓子を用意して
皆様を
お待ちしております



●エイジングケアヨガとは 講師の石原さんからのメッセージ

エイジングとは老化の意味として用いられることが多いが、一方でエイジングには「成長」や「成熟」に伴う変化の意味もある。私たちは、老化を避けることができないが、老化と上手に付き合いながら素敵に年齢を重ねることに着目し、心身ともに見つめ直しケアするヨガをエイジングケアヨガというエイジングケアヨガを行うことで、いくつになっても成長や成熟を体感していただきたい

講師の石原さんは
7月1日 15:30からの七夕フェ
スタ講座「健康寿命をのばそう」
の講師もされます。ぜひ受講さ
れることをお勧めします。