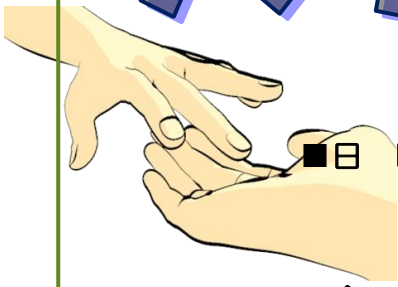
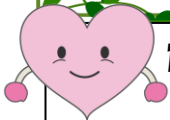


大切な人を守る！ ための講座



- 日時 平成25年6月12日(水) 10:00~12:00 水曜 全3回
19日(水) 10:00~13:30 ※3回とおしての講座です
26日(水) 10:00~12:00
- 会場 都南公民館(キャラホール)
- 受講料 無料 但し実費521円(調理材料代、傷害保険料)
※第1回目に集金いたします
- 対象 市民30名 ※定員を超えた場合は抽選
- 応募方法 往復ハガキにて 往信裏面に「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」を記入
- 宛先 〒020-0834 盛岡市永井24-10-1
都南公民館「大切な命を守る」講座宛
- 応募締切 6月1日(土) 必着
- 問合せ先 都南公民館(キャラホール) TEL.019-637-6611



1回目 <講義> 大切な人を守る ~身近にいる大切な人の自死を防ぐためにできること~

講師 盛岡市立病院診療部精神科職員

岩手県の女性の自死者は全国で1位という調査結果が先に報道されました。人生をそんな悲しいかたちで終わらせたくないと思う誰もが考えているはず。もし、身近にいる大切な家族や友人の心に異変が起きていたら…?もしかしたら自分も…?早めに気づき対処する術を学ぶことで守れる命。臨床の場からのお話を聞き、「何に気をつければよいか」「どう対処すべきか」を一緒に学びましょう!

第2回目 <調理実習> モリオカ版「国循レシピ」で愛する人を守る!

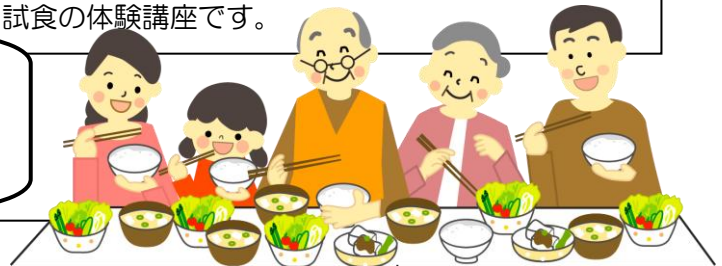
~減塩でもおいしい!ヘルシー♪ dashiで料理に深みをdashimashou~

講師 管理栄養士 菊池幸子氏

今話題の”国循レシピ”(国立循環器センターが割烹料理の料理師長と提携し、病院食に京料理の手法を取り入れた減塩料理。レシピ本を発行し大好評。)に勝るとも劣らない!?郷土の食材も使った体にやさしく美味しい料理を、管理栄養士から教わります。家族や自分を高血圧・脳卒中から守るために、素材の味が存分に活きる減塩レシピをマスターしましょう!調理実習と試食の体験講座です。



★第2回目の持ちもの★
白米半合・エフロン・三角巾・
手拭・布巾・必要な方は持帰り容器



第3回目 <講義> ペットの命を見守る

~家族同然の犬や猫たち。老いに伴う病気と適切な介護について学びましょう~

講師 岩手大学農学部共同獣医学科 教授 安田準氏

現代社会では「看取り」「在宅ケア」に関心がよせられています。家族の一員であるペットたちも同じではないでしょうか?愛しいペットが老いてきた時、突然様子がおかしくなった時、適切に対応するために知っておきたいことを専門家から学びます。

