

誰かのために

私のために

介護講座

介護は男女の別なく、すべての人が考え、そして取組まなければならない課題です。

介護分野の専門家の方々をお呼びして、介護について考えます。

前半2回で介護食の調理実習。後半は肉体的にも精神的にも大変な介護ですが、今回は介護をしている方の精神的部分を軽減出来ればと考え、講座を開催いたします。

①②「おいしい介護食をつくってみましょう」

介護食（摂食嚥下調整食）の知識習得と調理実習。

講師：山本貴子さん（管理栄養士・日本静脈経腸栄養学会認定NST専門療法士）

日時：①9月14日（日）10:00～13:00 咀嚼困難編

②9月28日（日）10:00～13:00 嚥下困難編

会場：山梨県立男女共同参画推進センター ピゅあ総合・調理実習室

持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ可）、筆記用具

服装：調理しやすい服装

参加費：材料費が1回:¥300がかかります。

メニュー：①咀嚼困難編（鶏胸肉の唐揚げ風、キャベツの豆乳クリームスープ、軟飯など）

②嚥下困難編（煮魚ムース、菜果なますムース、オムライスなど）



③「介護疲れの方に効くお話し」

ぎりぎりまで頑張らないで、精神的負担を軽減する

いい話を聞いて、明日からの介護に備えましょう！

講師：

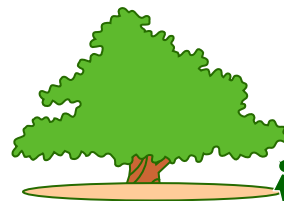
「介護ワンポイントアドバイス」長寿介護課介護予防担当 橋爪亜紀子さん

「睡眠とアルコール～元気に生活するために～」地域保健課精神保健福祉相談員 京島由季さん

日時：10月8日（水）13:30～15:00

会場：山梨県立男女共同参画推進センター ピゅあ総合・小研修室1

参加費：無料



対象：介護を学びたい方どなたでも（①～③ひとつだけでも結構です）

定員：各講座とも30名（定員になり次第締切ます。）

参加費：無料（但し、①②については材料費が1回:¥300がかかります。）

お申込みはTEL・FAX・E-Mailにて下記までお申込みください。

山梨県立男女共同参画推進センター

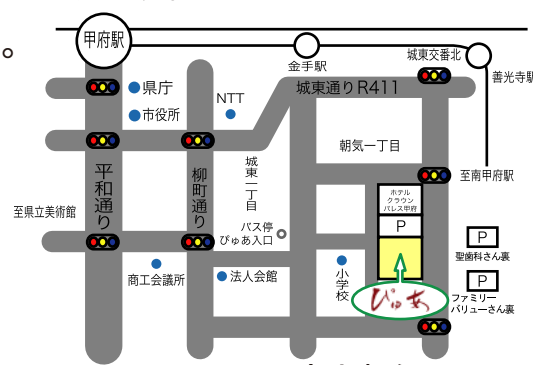
ぴゅあ総合

TEL:055-235-4171 FAX:055-235-1077

E-Mail danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp



6か月～就学前
3日前までに
ご予約ください。



〒400-0862 甲府市朝気1-2-2