

# 11がっ

## がんばらないためのかいごカフェ ～元気に笑う介護のすすめ～

「介護ってたいへん…」って、一人で悩んだり、考えたりしてませんか？  
ベテラン介護士や集まったみなさんで悩みを分かち合い、そしてお茶とお菓子を楽しみながら、自分が出来ることをひとつずつ見つけましょう。  
「腰を痛めず、無理なく立とう・立たせよう」…まずはここから解決しましょう ^^



<講師紹介> **樋口 直**(ひぐち・すなお)

福島市在住。専門学校にて介護福祉士取得後、特別養護老人ホーム等介護現場に約20年携わる。10年前、師青山幸弘氏に出会い楽技介護を習得し、「じいちゃん、ばあちゃんを元気にして、夢を叶える介護」を実践している。

### 【当日のプログラム(予定)】

- ◆講師のお話し
  - ・どんな介護をしてきたか
  - ・介護の3原則って？
- ◆やってみよう「自立を助ける技術」
  - ・寝返り起き上がり
  - ・立ち上がり
  - ・移乗
  - ・脳が活性化し上達が早くなるコツ
- ◆介護士と一緒に、お話してみよう

2016年  
**11月24日(木)**

◆18:00～20:00  
◆参加費… 1,500円  
(美味しいお菓子とお茶つき)

- ◆先着10名まで受付。
- ◆**バスタオル1枚、筆記用具をご持参ください。**
- ◆**ジーンズ等を避け、動きやすい服装でお越しください。**

# 12がっ

## クリスマスにチャレンジ！ 手づくりソーセージでポトフ



※写真はイメージです。

プリプリ美味しいソーセージは、自宅でするのが難しいイメージ。だけど、意外と簡単に自分で作ることが出来るんです。作り方を一度覚えれば、オリジナルソーセージがどんどん出来ちゃいます。一足早く、クリスマスパーティー用のオリジナルソーセージの作り方を覚えて、ぜひお家でも試してみてください(^o^)

当日はソーセージとポトフを作ります。



<講師紹介> **神保早由莉**(じんぼ・さゆり)

DaidokoRo 主宰。  
料理好きとおもてなし好きが高じて2014年に調理師免許を取得。素材を学びたい気持ちから、現在果樹園に勤務。日々、感動する食べ物や料理を探求中。

2016年12月1日(木) 18:00～20:00

- ◆参加費 … 2,000円(材料、ソーセージキット含む)
- ◆持参するもの … エプロン、お手拭き、筆記用具。



会場・お申込み…カー口ふくしま お問い合わせ先・地図などは裏面をご覧ください