



ルミナスだより 9月号



ルミナスの名称には「光り輝く」という意味が込められています。
ルミナスに集い、ルミナスでつながるすべてのみなさんの生活に光輝く時間をプラスし、
男女共同参画の和を広げていける施設でありたいと考えています。

メンズキッチン！しあわせクッキング ～簡単手作り台湾料理に挑戦！

お店のような綺麗な仕上がりの角煮まんを、鶏肉でつくります。それに合うレシピも学んで、家族にふるまいませんか。🍷料理初心者、男性大歓迎!!

日時 10月17日(土)
10:00～13:00

講師 きわさちこ 木和幸子さん
(料理教室主宰/料理研究家)

定員 16人
受講料 1,100円
材料費 1,700円



メニュー ・とろとろ鶏チャーシューまん(割包風かーぽうふう)
・台湾風おぼろ豆腐スープ(鹹豆漿しえんとぅじゃん)
・えびとブロッコリーのクリーム煮
・バナナとキウイのココナッツクリームスープ

締切 10月3日(土)必着

男女共同参画セミナー① 報告

『男女がともに支え合う介護』

～安心して暮らすために考えておきたいこと～



講師 いん としえ 因 利恵さん

(日本ホームヘルパー協会名誉会長 /
福岡県介護福祉士会名誉会長/地域密着型特別養護老人ホーム理事長・統括施設長)

専業主婦から「家庭奉仕員」「ホームヘルパー」など、長年現場経験を積み、それらを基に団体や教育現場でのご指導に至るまで、現在のホームヘルパー、介護制度の礎を長きに渡り築いてこられた第一人者である講師より、男女や世代にかかわらず、身近な介護との向き合い方を学んだ。まず「高齢化における介護の現状」は不名誉でもある『日本の高齢化は世界一』であり、若い人に負担がかかっている。また更に、少子化の日本の現状も拍車をかけて、各界の問題でもある人材不足にもつながっているために、若い世代の介護職に就く人も少なく、50～60代前半が半数以上で、外国人労働者にも多く頼っている。次に、突然身に起こり、いつまで続くのかわからない家庭での介護問題。身内で介護が発生したらどうするのか？あなた自身が要介護状態になったら、誰に看てもらうのか？最後に、豊かな老後を過ごすためにはどうしたら良いか？など、介護が発生した際に、まずどこに相談したらよいのかを講師作成の資料のほかに、介護サービスを利用するにあたっての、太宰府市の介護保険制度掲載の「高齢者支援パンフレット」でのわかりやすい説明があり、講師の経験豊富な事例をユーモラスを交えてのお話で、受講生も信頼感と安心感をもって拝聴することができた。講師自らも家族の介護を経験しているため、講師の母が「ベッドの周りに段ボールを積み上げ空調問題を解決しようとしていた時に「何をしているの!!だから空調を買ったのに!」と叱りつけてしまうが、介護施設の利用者には、「よくできていますね・・・」など褒めることができる話などを披露して、家庭で介護と向き合っている人には学びと勇気をいただけた。講師は未来の介護業界の人材不足解消の一つとして、ICT化、介護ロボットの実用化の早急な実現への働きかけもされている。日頃から積極的に「社会参加」『教養(今日用事がある)』『教育(今日行く所がある)』、「遠くの親戚より近くの他人」の言葉の様に、地域とのつながりを持つ事が大事で、地域包括支援センターの利用、また介護費用の面で、仕事などを辞めずに働き方を調整し、一人で抱え込まずに、まずは職場や自治体への相談からはじめ、介護休業や介護サービスを利用して介護と向き合うことを推奨されていた。(受講者数 59人)

追加募集

見学・体験大歓迎！(各講座若干人)
※受講料はお問い合わせください。

からだ快適*トレーニング

「コリ」「ゆがみ」「痛み」などに適したセルフケアストレッチ

日時 毎週火曜日 14:30～15:30

講師 ふるのとも 古野透さん (健康運動実践指導者/
JATIトレーニング指導者)



やさしいヨガ&ストレッチ

リラックス効果と全身の気の巡りを高めます

日時 月2回日曜日 10:45～11:45

講師 おかじまともこ 岡島友古さん (JCCA認定指導者/
ヨガインストラクター)



【申込方法】①～③いずれかの方法でお申し込みください。

① **ホームページ**…ルミナス HP から入力する。

② **直接窓口**…ルミナス(1階受付)に郵便ハガキ1枚を持参し、申込書を記入する。

③ **往復ハガキ**…住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座名・託児の有無を記入し、ルミナスへ郵送する。

=太宰府市以外の人でも受講可=

※申込多数の場合は抽選になります。

※応募は1講座一人ずつでお願いします。

無料託児付き／対象：満2歳～就学前まで ※要事前申込

【問い合わせ・申込先】

太宰府市男女共同参画推進センタールミナス

〒818-0102 太宰府市白川2-2 TEL 092-925-5404

<https://dazaifu-ruminas.jp/>

<休館日>毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)

