

～出逢い・学び・気づき・これから～

1st

「なんとなく不調」を
「あっ！そうだったのかー」に変える
45歳からの健康セミナー

日時

2023年 2月 12日 (日)
13:30 ~ 16:20

参加
無料

会場

アバンセ 第3研修室A

佐賀市天神3-2-11 どんどんの森内 ☎ 0952-26-0011

対象

45歳以上の男女どなたでも

30名程度 *定員に達し次第締切

プログラム

.....

45歳～「こころ」と「からだ」に起きることを知ろう

自然の一部として生きていること/いつ頃からどうなるの? / どうすればよい?

セラピューティック・ケアの効果を知って体験しよう

英国赤十字社考案の“「こころ」と「からだ」に寄り添う手あて”セラピューティック・ケア。手のぬくもりの持つ癒しの力を体験します。

グループ
ディスカッション

みんなで語り合い、つながろう
テーマ「聞かせて！みんなの不安」

主催
お問合せ
お申込

ジェンダーフリープロジェクト

氏名・年代・メールアドレス・お住いの市町・電話番号を
ご記入の上、下記までメールにてお申込みください。

✉ minxishimaru@gmail.com

*当日はアンケートにご協力お願いいたします。

お申し込みは
こちらから



後援：佐賀市

～出逢い・学び・気づき・これから～

「なんとなく不調」を 「あっ！そうだったのかー」に変える 45歳からの健康セミナー

1st

「更年期」と呼ばれる40～50歳は、女性ホルモンが大きく揺らぎ、同じく男性ホルモンも徐々に低下して、男女ともに心身にさまざまな不調を引き起こす時期。実は、この時期以降にどんなヘルスケアを受けたかが、60～70歳以降のQOL（Quality Of Life=生活の質）にまで大きな影響を与えることが、最近の研究でわかってきました。

平均寿命が80歳を大きく超えた日本では、更年期のケアが、その後の健康を維持するために重要な予防的役割を持っているのです。

誰もが通る更年期からの心身についての正しい知識を知って、健やかに、輝きながら人生の後半戦をすごしませんか。



ジェンダーフリープロジェクトとは

認定NPO法人 日本セラピューティック・ケア協会名誉理事長・秋吉美千代と、MINX woman healthcare design代表・石丸律子によるプロジェクトです。活動を通してすべての方のQOL（Quality of life）の向上をめざします。

団体紹介



名誉理事長
秋吉美千代

認定NPO法人日本セラピューティック・ケア協会

英国赤十字社が1996年に確立した心身のケア法「セラピューティック・ケア」を通じて、高齢者や被災者、子育て中の親子の支援等、さまざまな公益活動を全国で行っている。2014年7月、福岡県認定による最初の認定NPO法人取得。HP <https://therapy-care.net>



Profile:1938年 佐賀県生まれ。福祉コーディネーター（放送大学）、保育士資格保有。35年の家庭介護を経て恩返しのために始めたボランティア活動の課題を解決するため1999年に渡英、英国赤十字社でセラピューティック・ケアに出会い、日本での普及を託されて帰国。以降、ボランティア活動のかたわら各種講演・講習を行い、人材育成や普及啓発にも力を注ぐ。2020年令和2年度 太宰府市市民活動賞受賞（社会福祉への尽力）



代表
石丸律子

MINX Woman healthcare design

自分自身が更年期の症状に苦しんだ経験から、2018年よりセミナーやアーティフィシャルフラワーを通じて「出逢い・学び・気づき・これから」をコンセプトに『つながる』活動を開始。更年期からの心身についての正しい知識を社会全体へ広め、女性を支える体制づくりを目指し啓発活動を続けている。

Profile: 佐賀大学大学院医学系研究科修士課程 看護学科卒業（看護学修士）。在学中よりメンタルヘルスケアを新地浩一名誉教授について学ぶ。看護師として約21年医療に従事し、その後約10年看護師教育に携わる。2018年より佐賀市民活動団体、2020年より「女性の活躍推進佐賀県会議」会員となり「更年期からの女性の健康」をテーマにセミナーを通じて啓蒙活動を進める。現在も同教授に継続指導受けながら研究活動を行っている。（NPO法人更年期と加齢のヘルスケア学会認定シニアメノポーズ（更年期）カウンセラー・応用心理士）

主催
お問合せ
お申込

ジェンダーフリープロジェクト

✉ minxishimaru@gmail.com

