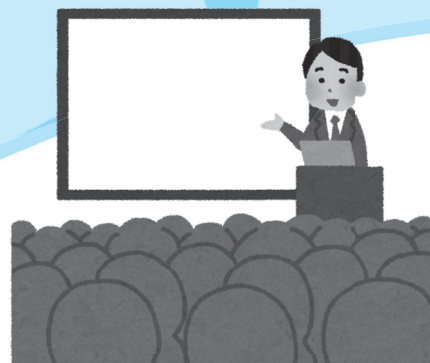


介護講座・ ライフプラン講習会・ 糖尿病予防講座を 開催しました!



仕事と介護が両立できる知識等を深める「介護講座」、人生設計の参考となる「ライフプラン講習会」、糖尿病の起こる仕組みや血糖値を下げる筋力トレーニングを紹介する「糖尿病予防講座」を開催し、多数の組合員および被扶養者の方にご参加いただき、参加された皆さんからたくさんの感想が寄せられましたので、その一部を掲載いたします。

介護講座

- ◎ 介助者となった場合は何でもやってあげるのではなく、本人の自立を促しながら介護をしていくことが必要であり、介護を受ける側となった場合は何でもやってもらうのではなく、できることは自分で行うという気持ちが大切だということ学びました。
- ◎ 数年前に受講したときとは違い、介護の生活援助の実技があったので非常にわかりやすく良かった。より多くの方に受講してほしいと感じた。
- ◎ 漠然と介護を行うという意識から、どのように考えまたは意識を持って介護にあたるか説明を聞いてよく理解できた。車イスの実技では、押すことは以前からあったが乗る側の気持ちは分からなかった。実際に乗ると実感することができ、これからのことに役立つと思った。

ライフプラン 講習会

- ◎ 非常に具体的な数値を教えてくださいまして、現実的なライフプランを考えることができました。これまでイメージはしてはありましたが、今回の講習会においてよりはっきりと意識することができました。また、人生のライフプランについてより自分の中にアンテナを立て、情報を収集し将来について計画を立てていこうと思います。
- ◎ 家計(特に教育費)に不安があり、今回の講習会に参加しました。公的制度(税制等)を利用することなどのヒントを役立て家計見直しを考えなければと感じました。また、講習会の資料などとてもわかりやすかったです。

糖尿病 予防講座

- ◎ 年々健診時の血糖値が上昇していたので、参加しました。医師から「50代になるとこれまでの様にはいかない、貯金を使い果たす前に行動しなさい。」と言われたことも影響しました。今回の講座で糖尿病の基礎を学ぶとともに、自己採血するなど面白い経験ができ、大変参考になりました。
- ◎ だれでも糖尿病になる。健診では血糖値は何の問題がなくても、昼食後の血糖値が“200”にはとてもおどろきでした。運動後“117”まで血糖値が下がり、すごい運動ストレッチの力を体験できました。少しでも食後に行う運動にチャレンジしてみたいと思い、食事と運動のバランスは本当に大切と感じました。