

栄養大和

NO. 98

2020,12,21

公益社団法人

奈良県栄養士会

奈良県磯城郡田原本町大字三笠22-1

サンライズ三笠Ⅱ201

電 話 (0744) 33-2166

F A X (0744) 33-2177

郵便番号 636-0342

奈良県栄養士会 新春1月～5月の事業・研修会

研修会

◆コロナウイルス感染症の蔓延により3月に開催予定の「令和2年度 第2回地域ケア会議助言者養成研修会」は中止にさせていただきました。

生涯教育研修会

◆コロナウイルス感染症の蔓延により令和2年度に開催する予定の研修会は全て中止にさせていただきました。

次年度（令和3年度）の研修会は、コロナウイルスの状況によって、従来の会場方式（対面）とWEBによる研修会の両面での開催を検討しています。

理事会

2月20日（土）令和2年度 第5回 理事会 場所：未定

4月17日（土）令和3年度 第1回 理事会 場所：未定

定時総会

5月26日（木）10時00分から 場所：リガーレ春日野

令和2年度 事業活動報告 令和3年度 予算報告

令和2年度 決算承認

記念講演（未定）

令和2年度

「第1回 ホームページ委員会の開催」

副会長（委員長） 中 川 昌 代

日 時 令和2年10月24日（土）

場 所 奈良県営福祉パーク（福祉体験館）

出席者 18名

（正副会長、事業部長、HP委員、事務局長）

本会の活動についての情報はホームページと紙媒体により発信していますが、そのホームページを閲覧するモバイル（小型・軽量化、高性能化された情報通信機器）は、主流であった“パソコン”に加えて、近年では“スマートホン”や“タブレット”の普及に伴って、一般的に検索数はパソコンより増加しています。

しかし、本会のホームページはスマートホン等に対応していないため、対応版への移行が課題となっています。加えて情報発信についても、不特定多数の方が閲覧できるようになっていますが、“会員専用ページ”が設けられていないこと。そのほか、会員のニーズに沿った情報発信、会員の心をつかむ美しいテンプレート、ドラッグ&ドロップ操作など機能性と操作性、サーバーやドメインについての動作環境の改善と最適化等が課題となっています。

一方、ホームページのデータ更新を委託していた業者（アミューズ株式会社）が今年の夏号を最後に撤退したため、新規業者（株式会社アイティ・グローブ）との契約を締結しました。しかし、10月12日に新規に契約した委託業者から何故か契約解除をしたい旨の申し出があったことにより、速やかに他の委託業者を選定する必要が生じました。これに併せて、かねてより懸案であったホームページの課題解消を図るべく“リニューアル”を行うこととし、ホームページ委員会を開催しま

した。

最初に、「これまでの経緯と課題」の説明と、「今後の進め方」について説明し、各委員等からの意見を集約しました。

また、委員会開催に先駆けて他府県調査を行った結果、今年の9月下旬にリニューアルされアップされた滋賀県栄養士会のホームページが見やすく出来上がっていることから、松田会長と大谷事務局長は10月23日（金）に滋賀県栄養士会の澤谷会長を表敬訪問し、制作した業者（ドットラボ）も立会の上、リニューアルまでの経緯と完成までに問題となった点などを確認し、教示してもらいました。そしてその内容を説明しました。

その主な点は、(1) 滋賀県の新しいホームページは、兵庫県と大阪府の栄養士会を参考に制作した。(2) 「ホームページのリニューアル完成まで2か月」というハードなスケジュールを克服したが、その理由としては、早期にWebによる生涯教育研修会を開催したかった。(3) 「Web研修会」を開催できるようサーバー容量を増幅させた。

(4) Web研修会の動画を校正するには“ビバビデオ”というソフトを使っているが操作が複雑であるため滋賀県栄養士会では、まだ覚えきれていない。(5) 更新作業に必要なソフトは「ワードプレス」を使用。(6) 「職域だより」はホームページのアップを急いだため、未だ完成していない。(7) トップページは業者が更新するが、他の更新作業は各職域で行う（本会の場合はホームページ委員が該当）。(8) 本会のホームページを制作するにあたり、滋賀県栄養士会のホームページをベースにして使用しても構わない。(9) 教示してもらったことをホームページ委員会で提案した上で、制作と維持管理を委託したい、等々。

委員会では、各委員等から提案された内容を考慮しホームページのリニューアルに取り組むことになりました。

介護予防のためのスキルアップ研修会 「フレイル予防の“ツボどころ”」

地域活動事業部 阪 倉 美代子

日 時 令和2年8月22日(土) 14:00~16:30

場 所 奈良県社会福祉総合センター

講 師 NPO法人ヘルスプロモーション研究センター

フレイル・介護予防コンサルタント

谷口 和也 氏

参加者 23名

今回の講師の谷口先生は和歌山大学教育学部実践総合センターのフレイルトレーナーのスーパーバイザーでありフレイル予防啓発のため広く講演活動もされておられます。健康長寿3本柱は運動、栄養、社会参加のポイントを解りやすく講義くださいました。

まずフレイル予防の入り口では自身の身体が今どこに立たされているかを知ることが重要でイレブンチェックシートで身体のリスク領域を確認できます。またサルコペニアの指標として知られている「指輪っかテスト」では「隙間ができる」の死亡リスク数値の高さは注目すべき情報でした。

所を選ばず実施もできるこのテストは地域住民へのフレイル予防の気づきツールとして活用すべきと思いました。

健康指標としては体重よりSMI(四肢骨格筋量)の増減に留意すべきことやオーラルフレイル防止や運動と食事のタイミングこそ筋肉アップに重要でさらに効果的な実際の体操も皆で行いました。グーパー体操でのこぶしの握り方やスクワット時の両足の開き方次第で筋トレ効果を上げたり、速度の違いで筋トレになったり有酸素運動にもなるなどの運動時のコツを教えてくださいました。

先生は地域講座の最後に「学習したことを友達に教えてあげてください」とおっしゃるそうです。なぜなら同年代が同年代に伝えることこそモチベーション維持につながり、行動する際の先行要因になるから。

『自己効力感(self-efficacy)は社会環境で左右される』

講義のまとめとしてこの言葉は特に印象的でした。

コロナ下の私たちが忘れてはならないのが栄養士活動における一番の『つぼどころ』はこの人と人のつながり。今回の研修内容を必ず地域の方々へ広め、伝えたいと実感しました。

チェック項目の科学的根拠 (指輪っかテスト)

簡易チェック「指輪っかテスト」で赤信号(隙間ができる)は要注意

- ・「サルコペニア新規発症リスク」
- ・「要介護認定リスク」
- ・「死亡リスク」が高まる

※「ちょうど囲める」場合もサルコペニア発症リスクが有意に高くなる。

※簡易チェックは場所を選ばず実施可能。地域での気づきに有効。



サルコペニア新規発症リスクは・・・

1.0倍 2.1倍 3.4倍

要介護新規認定リスクは・・・

1.0倍 1.1倍 2.0倍

死亡リスクは・・・

1.0倍 0.8倍 3.2倍

Tanaka T, Iijima K, et al. Geriatr Gerontol Int (2017)

よりソリプロジェクト 地域ケア会議助言者養成研修会

公衆衛生事業部

よりソリプロジェクト委員 松 田 邦 子

日時：令和2年10月18日（日）13:30～16:40

場所：田原本町青垣生涯学習センター 研修室

受講者：24名

【演習】「事例から栄養士の助言内容を考える」

事例提供および助言者

福祉事業部 木島 隆栄 氏

地域活動事業部 隅 淳子 氏

内容

受講者に事前に事例の資料を配布し、各自助言内容を文書にして研修会に参加。

実際の地域ケア会議では会議中に出席者から知り得る情報も多く、また、突然の質問をされたりなど、事前に考えていた助言等の変更、追加をすることもある。

そこで、研修では実際の地域ケア会議のやり取りを再現し、その中で管理栄養士としてどう発言するのかについて演習を行った。

＜事例1＞

講師 木島 隆栄 氏

講義「事例資料の読み取り例」

演習の前に、事例を基に対象者の実態および課題を把握するために、それぞれの資料から何を読み取るかを具体的に説明いただいた。また、「主役は対象者であることをしっかり意識しておく」「想像力を働かせる」ことが重要であるとの助言もいただいた。

《事例1の概要》

80歳代女性 要支援2 一人暮らし

平成27年11月に大腸がんの手術を受ける。

その後、後遺症として腰部ヘルニアを患い重い物を持ち、前かがみが出来ない。

生活の面では掃除が出来なく困っている。

コロナ感染が起こる前は、趣味としてコーラスや友人・知人と外出するなどしていたが、現在自粛して外出はほぼない。

息子さんと電話連絡は取っている。

コロナで自粛してから体重増加がある。ついつい甘いものを食べてしまう傾向あり。食べることに楽しみにされている。

【本人の思い】

外出したくても出来ない。
コーラスサークルなどの場所の閉鎖で出来ない。
息子や孫と食事をしたくても出来ない。

訴えからストレスが溜まっている様子。

【聞きたいこと】※ケアマネー助言者

①今後、外出出来ない中で体重管理や栄養面からの助言を頂きたい。

②新型コロナウイルスが終息した時に元のように地域のサロンやコーラス、公民館活動等へ参加していくために何をすればよいのか助言を頂きたい。

＜事例2＞

講師 隅 淳子 氏

《事例2の概要》

60歳代男性 要支援2 障害高齢者J1 一人暮らし
〇〇芸大を卒業し、空間デザインを仕事とし、元△△大学客員教授。海外での仕事を請け負ったり、モーターショーの空間デザインを手掛けていた。

平成28年頃から鬱傾向が強くなり退職。平成30年には入院。

母、兄妹は〇〇県に住んでおり、母親とは年に数回電話で連絡を取り合っている。兄妹とは折り合いが悪く連絡はない。

現在は賃貸住宅の3階に住む。

以前から痛かった膝が悪化し、自力で階段の昇降ができない。ほとんど外出できない状態。

行きつけの居酒屋もコロナの影響で閉店となり、楽しみがなくなった。

週1回ヘルパーが掃除と買い物を行っている。

土日の昼食と一週間分の夕食のお弁当を買ってきてもらい冷凍し、レンジで温めて食べている。

水は水道水をペットボトルに入れて、冷蔵庫で冷やしている。

午後3時に就寝し、午前6時に起床。昼頃までごろごろして、配食のお弁当を食べる。1日2食。

【本人の思い】

ちゃんとした生活に戻らないという思いはあるがめんどろという思いもある。

仕事もしたいが、なかなかできない。

居酒屋で飲んだり、人と話したい。

物忘れも多くなっているが、仕事の話をすると饒舌になられる。

生活面では特に栄養面の充実と、鬱傾向を克服して少しづつ社会参加できるようになるための助言をいただきたい。

事例の概要は会議当日にケアマネジャーからの対象者の説明内容であるが、事前に配布される資料からも概ね状況は把握できるため、よく読み解

くことが重要である。また、服用されている薬や疾病との関係、既往歴などについて、事前に調べておくことや、具体的な助言のためにも必要な社会資源についても情報を得ておくことが大切である。

【講 義】

「地域ケア会議で管理栄養士に求めること
～河合町での取り組みをとおして～」

講師：河合町地域包括支援センター

主任介護支援専門員 藤岡 直紀 氏

地域ケア会議の必要性について、「自立」とは、「自立支援」とは、そして支援をするために重要なこととお話いただきました。

「自立」とは生活に支障があったとしても社会資源を自己決定に基づいて活用し、日々に満足を感じて生きることができる。「自立支援」とは自助力を中心に自己決定に基づいて、互助、共助、公助を活用し本人が主体的に社会生活の維持、継続、発展ができるように支援すること。（三郷町、広陵町、河合町の居宅介護支援事業所と地域包括支援センターで決めた定義）この実現のため、地域ケア会議では専門職がそれぞれの役割を認識し、行動に移すことである。

支援するにあたって重要な事として、

「アセスメント」（これからの予見のために）

- ・価値観 過去から現在をどのような生き方、生活をされていたか
- ・価値観は変化することを意識する
- ・本人が大切、大事にしていること、その人の地域はどこにあるのか・本人像、尊厳を捉える
- ・その人らしさ、個別性の中での生き方
⇒内的資源に働きかける
- ・本人の強み、自身で行ってきた活動

「ストレングス」・・・良さ・力・強さ

- ・性質 ・才能（～ができる）
- ・関心・願望 （好きなもの）
- ・環境（家族、人間関係、地域）

＊良いところ、ハッピーなところに着目。

＊苦手な所ところ、できないところを引き上げていく。

「エンパワメント」

自分らしく、意思決定をし、力を身に付ける

＊その人が自ら持つ力を十分に発揮できるようにすること。できるように支援をする。

次に河合町の地域ケア会議の取り組みから、事例を通して具体的に会議で何に焦点をあてるのか、実際の管理栄養士からの助言内容についてお話をいただきました。地域ケア会議をとおして助言者間の連携ができ、管理栄養士と地域包括支援センターとの連携もできて介護予防事業にも参画してもらっているとお話もありました。河合町地域ケア会議に参加していただいている内山典子さん（栄養士会会員）からは他職種の助言者の方との連携について報告いただきました。

最後に個別・地域課題解決のため管理栄養士に協力してほしい事として

① 個別の食事や栄養についての理解不足

⇒出前講座、住民啓発への協力、地域リハビリテーション事業への協力

② 認知症の理解・啓発不足

⇒認知症の理解を深め、予防事業への協力

③ 社会資源の開発が必要

⇒料理教室や地域の居場所での啓発
栄養指導等の協力、情報提供

④ 医療・福祉間の連携の構築

⇒医療介護連携、栄養面での助言、事業所の支援への協力

をあげられました。

先生の講義を受け、地域のニーズに応えられる栄養士の育成および派遣できる体制の構築が急務であると、改めて感じました。

＊なお、今年度も栄養士会から県内の地域包括支援センターに地域ケア会議に管理栄養士の参画について、配慮いただきたい旨の文書を発送しました。

食生活と植物油栄養の研修会

学校健康教育事業部 宮 川 直 子

日時：令和2年10月29日（木）13:00～16:30

場所：ホテルリガーレ春日野

参加者：43名

＜講演1＞「植物油に関する基本情報について」

＜講 師＞ 日本植物油協会 専務理事

斎藤 昭 氏

斎藤先生には、植物油の種類や特徴について詳しくお話ししていただきました。

日本で消費されている代表的な油は菜種油、大豆であるが、オリーブ油、オメガ3系脂肪酸を含む亜麻仁油などの購買欲が高まっているとのことでした。オメガ3系脂肪酸（多価不飽和脂肪酸）は、人間の体内では作ることができない必須脂肪酸で、またコレステロールを下げる等の健康意識の高まりから、重要が伸びているようですが、それだけをとっていいものではありません。オメガ3系脂肪酸をたくさんとると、疾病のリスクは下がるが、リノール酸をとると更に下がります。また、動物、植物、魚介中の油脂の組成が異なることから、それぞれをまんべんなく摂取することにより、含まれる栄養素が相互に助け合い、更に体への健康効果が上がります。バランスよく油をとること、つまり、バランスよく食事をするのがやはりとても大切だということを教えていただきました。



＜講演2＞「油脂の機能とおいしい使い方」

＜講師＞株式会社Jオイルミルズ

フードデザインセンター

カスタマーリネージグループリーダー

北谷 祐介 氏

北谷先生のお話は、油の歴史から始まりました。日本における「あぶら」について記述された文献が「古事記」ということにまず、驚きました。

奈良時代から、食用、灯明油、髪油として用いられ、平安時代には、食品の保存用に植物油が使われていたということで、かなり昔から、油は生活の中で根付いていたのだと改めて知りました。

植物油の基礎知識についてのお話で、油脂の構造がグリセリンに脂肪酸が3つくっついたもの、二重結合がない飽和脂肪酸、二重結合がある不飽和脂肪酸、オレイン酸・リノール酸・ α -リノレン酸などの不飽和脂肪酸の働きなど、日常の業務に追われ、なかなか思い出すことがない栄養学の基礎知識がよみがえってきました。

最近、「健康油＝健康に良い油」と言われる何だかよく分からない油が増えてきました。健康(感)の分類として、1. 健康機能を表示したもの 2. 体に良さそう 3. 実は美容（ダイエット）に分けられます。

1. の「健康機能を表示したもの」は、科学的根拠があり、多数の人の試験で統計的に効果が示されたものです。多額の費用と長い時間をかけて、栄養機能食品、機能性表示食品、特定保健用食品と表示できるものであり、安心感があります。

2. の「体に良さそう」な油は科学的根拠が不十分で、適正な摂取量も決まっていない油で、ココナッツオイル、えごま油、亜麻仁油などです。ココナッツオイル市場は2015年あたりから下降していますが、えごま油や亜麻仁油の市場は横ばいでオメガ3系脂肪酸の脳の健康維持、血管疾患の予防、脂質代謝改善などの効果が期待できると言われていることが、消費者の購入意欲になっているようです。ただし、酸化しやすいので揚げ物や炒め物には不適で、摂るなら和え物、ドレッシング

グに使用するのがベターです。

3. については、ダイエット時の食事の仕方であり、油だけを評価できるものではありません。油の知識を再認識し、健康的においしく油をとることを教えていただきました。



この度、令和2年度厚生労働大臣表彰の栄養指導業務功労者として賞を頂く事ができ大変光栄でございます。

学校卒業後、初代奈良県栄養士会会長の竹林愛子先生の病院に就職させて頂き、よく笑顔でお話をして頂き力添えをして下さいました。気が付けば人生の節目を迎え、色々な事はありませんが、振り返ると40年間は“あっと”いう間でした。

当院は精神科病院であり、栄養指導実施時は内科疾患についての相談指導だけでなく本人の精神疾患や生活環境も理解しながらの指導であり難しい面が多々ありますが、廊下ですれ違った時に「次の栄養指導はいつ？楽しみにしている」と話しかけて下さる患者様がおられとても嬉しく思います。院長はじめ病院スタッフがとても食事に対して関心があり、新メニューの考案・献立の改善・食べやすさ・見た目・味付け等、月に1回検食会を開催し厳しい意見は出ますが、新メニューの採用可の判断が下りた時はやりがいを感じます。現在はコロナ感染予防の為、開催はしていませんがメニュー考案や調理法は部内で検討しています。

私は、食事は治療の一つだと思っています。提供した食事を食べて頂く事により良い栄養管理計画に繋がれると考えています。病院栄養士としての業務はとても大変ですがやりがいを感じます。今まで院内・院外問わず諸先輩方・同僚のお力添えもあり今日まで続ける事が出来た事についてありがたく思います。

この表彰を励みに、なお一層の自己研鑽を重ね、今後も皆様のご期待に少しでもお応えができるように取り組んで行きたいと思っています。

今年度の表彰式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止となりましたが1日でも早く収束することを願っています。

最後に、表彰にあたりご推薦頂き深く感謝申し上げます。



令和2年度 第3回理事会報告



日時 令和2年8月29日（土）

PM 1:30～3:00

場所 奈良県営福祉パーク（福祉体験館）

1. 会長挨拶 松田仁会長

2. 議長選出 松田仁会長

3. 定数確認 出席理事 16名

4. 報告事項

（1）代表理事活動報告

正副会長の報告内容は配付資料「令和元年代
表理事活動報告（4月～7月）」に沿って説明。

（2）介護予防のためのスキルアップ研修会報告

地域活動事業部の理事から報告

報告内容は配付資料「介護予防のためのスキ
ルアップ研修会報告」に沿って説明。

（3）フレッシュバジル勉強会報告

地域活動事業部の理事から報告

報告内容は配付資料「第1回フレッシュバジル
勉強会報告」に沿って説明。

（4）よりそり事業プロジェクト委員会報告

よりそり事業プロジェクト委員会の担当理事
から配付資料「よりそり事業プロジェクト委員
会報告」に沿って説明。

高齢者の栄養評価チェック表を作成し、利活
用について関係機関への周知と9月1日に栄養
士会ホームページに掲載。

5. 協議事項

（1）生涯教育研修会

研究教育事業部の理事から9月19日開催予定
の生涯教育研修会は中止。理由は、新型コロナ
ウイルスが多発している等、また、12月5日は
開催予定と説明。【後日、中止が決定】

（2）スキルアップ研修会

医療事業部の理事から新型コロナウイルスの
影響で、研修会に参加できない会員が多いため
中止とした。

（3）食生活と植物油栄養に関する講習会

学校健康教育事業部理事から資料「食生活と
植物油研修会の開催」に沿って説明。

（4）地域ケア会議助言者養成研修会

地域ケア会議担当の理事から資料「地域ケア
会議助言者養成スキルアップ研修会」に沿って
説明。

（5）賛助会員の新規加入について

事務局から「TANICO（企業名）」から
賛助会員入会希望の申出があった。“TAN I
C O”は厨房機器の会社で、特に問題点はない
と説明。 採決の結果、全会一致で承認。

6. その他

（1）各事業部、支部、委員会からの報告事項

①奈良県食育推進会議委員の理事から資料「奈
良県食育推進会議の報告」を説明。

②ホームページについて担当理事から報告

委託会社がアミューズからアイティ・プロ
ープに変更となった。9月1日にホームパー
ジの秋バージョンがアップの予定。

ホームページのリニューアルを委員会で検
討する。（「秋」「冬」は現在のままアップ）

③タイトル「大久保先生 100レシピ」の作成
について地域活動事業部の理事から説明。

● 新入会員紹介（12月1日現在） ●

名 前	事 業 部
太 田 原 み ど り	学校健康教育
安 藤 真 由 美	医 療
西 川 采 佳	医 療
村 井 絢 香	医 療
青 木 香 奈	福 祉
川 上 智 加	福 祉
北 田 真 珠	福 祉
田 村 陽 菜	福 祉
橋 本 幸 枝	福 祉
落 合 美 沙 紀	児童福祉

（新入会員は6月1日～12月1日）の加入者です）
＜以上15名＞

次回は、令和3年6月発行予定で「定時総会」のほか、理事会や研修会等について掲載をする予定です。

訃報のお知らせ

本会会員の伊藤節子様が11月7日ご家族の看病の甲斐なく朝10時過ぎに“肺炎”で
ご逝去されました。

故人は、奈良県栄養士会の理事に就任中、
会の発展に尽力され、退任後も生涯会員として
会の運営にご協力いただきました。

ここに謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

編 集 後 記

今年も残りあと僅かとなりましたが、一年を振り返りますと、“コロナウイルス感染症”の猛威に戦々恐々として、会の主事業である研修会の大半が中止に追い込まれてしまいました。

近々、ワクチンが承認されそうですが、私は、インフルエンザの予防接種は毎年受けていますが、“コロナウイルス”のワクチンについては臨床実験の効果測定（副作用、効果期間等）が明確ではないまま接種するには少々抵抗があります。

いざ、死活問題となれば接種してもらうかもしれませんが・・・（苦笑）。

事務局からお知らせ

事務局の業務時間は、午前9時～午後5時です

土・日・国民の祝日及び年末年始（12月29日～1月3日）はクローズです。）

—— できあがり1食(50g)あたり ——

80 kcal **鉄分** 5 mg **カルシウム** 100 mg **食物繊維** 1.2g

お湯に溶かして、冷やし固めるだけで、素材の色と味をいかしたプリン状のやわらかなおかずが出来ます。普段の食事で摂取しにくい食物繊維、カルシウム、鉄分がたっぷり！



調理例

やわらかなおかず

高栄養おかずの素

©伊那食品工業株式会社 大阪支店 TEL.06-6339-8500

株式会社 しあわせ家

奈良の食をとおして皆様に「しあわせ」と
「まごころ」をお届けします。



しあわせ家では奈良近郊のオフィスビル
や病院・老人ホーム等の各施設・食堂・
スーパー等を中心に手作りお弁当やお総
菜の卸販売しております。

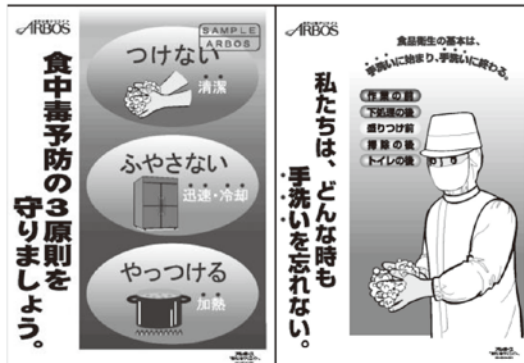
〒630-8136 奈良県奈良市恋の窪2丁目197-3

TEL.0742-35-5666 FAX.0742-34-4493

「きれいをクリエイト」

きれいをクリエイト
ARBOS

をスローガンにアルボスは殺菌・消毒・洗浄・除臭・漂白・除菌を目的とした商品とシステムにより、快適・きれい・衛生・清潔・美といった社会のニーズにお答えしています。
健やかな生活の前提となるきれいで美しい環境づくり、それはすなわち安全で安心できる地球環境づくりにつながるものではなくてはならない、というのが私たちの基本的な考え方です。



啓発ポスター見本



製品見本

株式会社アルボス 大阪支店／西部事務所

〒541-0051 大阪市港区田中2-8-2
TEL) 06-6574-0121 FAX) 06-6574-0130

★ 東洋羽毛 ★

睡眠セミナー 無料サービスのご案内

水と、空気と、睡眠と。

よく眠った人には、かなわない。

＊—— 今よりもぐっすり、幸せな毎日のためのヒントがきっと得られるはずです —— ＊

＊ 睡眠セミナー講師を無料で派遣いたします。 ＊

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した社員が講師を務める充実したセミナーをご用意しています。
正しい情報を得て睡眠習慣を見直し、イキイキと健康的な毎日を歩むお手伝いをさせていただければ幸いです。



東洋羽毛イメージキャラクター 桃井かおりさん

《テーマ例》

- ★ 睡眠習慣を整え、キラキラ輝く私に
- ★ よりよく眠る為のヒント 睡眠6カ条
- ★ 体内時計を整えてよりよく眠る方法
- ★ よく眠れる、眠りのお話！？
- ★ 眠る門には福来る！
- ★ 早起き・早寝・朝ごはんでいい事いっぱい

◎医療安全対策研修、メンタルヘルス研修、学校保健委員会に対応した内容も行っています。



東洋羽毛関西販売株式会社

〒615-0806 京都府京都市右京区西京極畔勝町8番

～お気軽にお問い合わせください～

京都営業所 0120-104046