

## 目の不自由な人のための「調理&日常生活講習会」

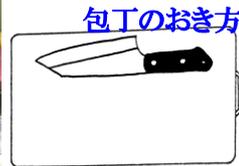
日時：毎月第2土曜日・第4水曜日(10時～13時)

講師：岩原由美子様・菊池節子様

会場：有明福祉会館調理室 対象：目の不自由な人及びボランティアさん

内容：安全に調理するため、視覚に代わる判断の方法を実習を通して学び身につけます。

◆食事マナー、買物、整理のしかた、道具の紹介、栄養指導も行います。



- ◆器具の使い方、道具の位置確認、計量の仕方、包丁の扱い方、やけどの注意など・・
- ◆試食の後、講習会で身についたこと、難しかったこと、家でやっている人の工夫、やり方などを話し合い、暮らしに役立つ楽しい講習会です。

### ★目の不自由な人の声★

「計量、半分に分けること、盛り付けが難しい」「ソーメンが安全に簡単にゆでられた。」「電子レンジを使った、安全・簡単・料理が嬉しかった。」

### ★ボランティアさんの声★

危険な時、何があるか分からない時の声かけが一番の役割。早く、上手に作ることの手助けではなく、自立へのサポートの仕方やどう見守るのが分かってくる。

## 目の不自由な人のための「メイクアップ(化粧)講座」

・・・一瞬も一生も美しく・・・SHISEIDO

始まる前の山際講師による【おしゃれなおはなし】も人気です。

日時：毎月1回2時間

講師：山際明子様他(資生堂美容部員)

場所：オアシス相談室(有明児童センター2階)

対象：目の不自由な人

内容：あなたの骨格、皮膚感覚、触覚・臭覚を使って  
スキンケアの基礎からメイクの技まで・・・

### ★参加者の声★

「こころも明るくなるんですね～～不思議。」

「あきらめていたのに・・・みんなと同じことができ、嬉しいです。」

「ファッションや流行、世の中のことにも関心が向きました。」



主催・問合せ：新潟県中途視覚障害者のリハビリテーションを推進する会

NPO 法人障害者自立支援センターオアシス事務局 小島紀代子

〒950-2071 新潟市西区西有明町 1-80

☎/fax: 025-267-8833