

動画  
配信

# 自分でできるストレスケア ～ストレスの発散と解消～

皆さんは、どのようなことにストレスを感じますか？仕事や日々の暮らしの中のちょっとしたことにもストレスを感じる人もいるでしょうし、色々な難問を抱えながらもそれにストレスを感じない人もいるでしょう。この違いは何でしょう。それは、ストレスケアが上手にできるか、できないかの違いではないでしょうか。セルフケアの一環としてきっと参考になる講座です。ぜひご視聴ください。

配信期間	2021年 1月15日（金）～1月21日（木）
視聴時間	約1時間
対象	愛媛県民一般（介護職等専門職の方も受講できます。）
実費	無料
講師	ふくしとオカリナのフリー講師 杉本 詠二 先生
申込方法	ホームページから
受付締切	2021年1月8日（金）まで受付



特別養護老人ホームの介護職員→介護支援専門員→介護福祉士養成の大学教員の職業を経て、現在は「ふくしとオカリナのフリー講師」として県内の介護事業所での研修やオカリナ演奏、オカリナ講師として活動中！  
介護福祉士 30周年記念として電子書籍「認知症のじいさま・ばあさまに教わったこと (Amazon kindle)」を出版。  
ふくしのイベントや、オカリナの演奏等に関する情報を自身ホームページ「ふくしとオカリナのえいじろう」  
<https://ejiro277.wixsite.com/mysite> にて展開中。



“ みんなで学ぼう介護のいろは ”

＜お問い合わせ先＞  
愛媛県在宅介護研修センター（愛称：愛ケア）  
〒791-0122 松山市末町甲9番地1  
TEL：089-914-0721 FAX：089-914-0732  
（ホームページ）<https://ehime-zaitakukaigo.com/>



- \* 受付締切後、IDとパスワードをメールで送付いたします。メールが受信できるよう「@ehime-zaitakukaigo.com」のドメインをあらかじめ登録してください。
- \* 受付状況についてお知りになりたい方は、当センターまでお問い合わせ下さい。
- \* 受講申込フォームにご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。