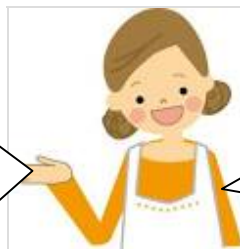


老いは神様の贈り物

介護知らず、元気で
長生き、健康寿命を
のばしましょう！



介護なんかされない
認知症なんか怖くない
人生を楽しみましょう。

全12回 9月～26年3月の日曜日 13:40～15:20 (受付13時20分)

定員：40名 受講費：2,000円 資料代：500円

申込み：NPO法人ヒューマンシップコミュニティ Tel&Fax：048-873-1228

9月1日(日) 「老いは神様の贈り物」～「救命」と「寄り添う医療」の専門医が診察室では伝えきれない医療とピンピンコロリと人生を楽しみ尽くすための大切な心の気付きを与えてくれます

講師 笹岡大史氏(医学博士)：介護老人保健施設ルーエハイム施設長
日本内科学会総合内科専門医、日本循環器学会循環器専門医
浦和コミュニティセンター 第13集会室(浦和駅東口歩2分)

9月16日(日) 「介護保険と介護の周辺」～介護保険を有効利用して、介護予防を

講師：塩澤文香氏：さいたま市社会福祉協議会 介護支援専門員

カルタスホール 第2会議室(北浦和東口、クイーンズ伊勢丹3階)

10月6日(日) 「口腔ケア～介護や生活習慣病予防に」～歯の健康で、長寿に

講師：脇濱由佳氏：下馬歯科クリニック院長

カルタスホール 第2会議室(北浦和東口、クイーンズ伊勢丹3階)

10月20日(日) 「生活習慣病～わかっちゃいるけど」～糖尿病・高血圧・高尿酸
高脂血症は予防できます。わかっているけど出来ない行動を変えるのは・・・今でしょ！

講師：中野智紀氏：東埼玉総合病院 地域糖尿病センター長、経営企画室室長
さいたま市民会館うらわ 101集会室

10月27日(日) 「らくらく運動～効果バツグン」～ロコモ予防、生活習慣病予防

講師：長阪裕子氏：順天堂大学非常勤講師、三咲内科クリニック健康運動指導士
武蔵浦和コミュニティセンター第7集会室(武蔵浦和駅前)

11月10日(日) 「美味しく食べて～栄養バランス」～健康長寿は食事が基本

講師：藤井紀美子氏：東京健康科学専門学校講師、管理栄養士

武蔵浦和コミュニティセンター第7集会室(武蔵浦和駅前)

11/24	在宅治療とケア	在宅専門医師 or 看護師	浦和・大宮周辺
12/ 1	暮らしの保健室 ~現場からの報告	東埼玉総合病院 保健師・社会福祉士	幸手・杉戸周辺
1/19	終末期医療	浅井宏友医師	大宮・春日部・幸手周辺
2/ 2	心のケア・ストレスケア	佐野幸子	大宮・春日部・幸手周辺
2/16	リブングウィル	カウンセラー	大宮・春日部・幸手周辺
3/	成年後見人		大宮・春日部・幸手周辺

『市民健康サポーター』とは、自分の健康は自分で守る人です。
いつまでも元気で長生きしてください。

健康ボランティアをやりませんか？

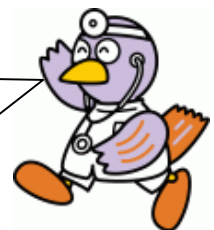
この講座を受講した方で、医療従事者と一緒に地域に「健康ステーション」を開催しませんか？全部受けなくても大丈夫です。自分の得意分野を活かして地域の健康を守り生きがいつくりをしましょう。

「健康カフェ」「健康ステーション」を開きます。

地域の中でのコミュニティカフェ・介護カフェなどをお借りして、『健康カフェ』を開催するときにボランティアで、活躍していただけます。自ら『健康ステーション』を作って活動するときのお手伝いもします。医療や介護の知識を活かして、地域に根差した活動をしていく事で、自らの健康維持・介護予防につながります。

医療従事者はスーパーバイザーで活躍してください。

健康で長生きするためには、医療や介護の知識、運動や栄養の事大切だね。そして、最後まで家にいられたら幸せ。人生のデザインは自分で決めよう。ストレスためないでね。心のケアも必要。自分を含めた地域のために活躍してね。



コバトン

主催：NPO 法人ヒューマンシップコミュニティ
協力：市民導入療法研究会・浦和女性薬剤師会
後援：埼玉県・さいたま市