

平成25年度 公開講座

みえアカデミックセミナー2013

『こころとからだの健康づくり～身体力をぬいてリラックスしてみませんか?～』



平成25年7月19日(金)三重県文化会館 レセプションルームにて、「みえアカデミックセミナー2013」の公開セミナーを開催しました。「みえアカデミックセミナー」は、三重県内の高等教育機関と三重県生涯学習センターが主催し、「心豊かな人生へのアクセス」という全体テーマのもと、各校が1日ずつ公開セミナーを担当するというものです。今年で6回目の参加となる今回は、萩 典子准教授が「こころとからだの健康づくり～身体力をぬいてリラックスしてみませんか?～」という演題で講演を行いました。ストレスは自分の考え次第で軽減することもできることや身体の固まった部分をゆるめてリラックスする方法などを分かりやすく説明。89名の方にご参加いただき満席となりましたが、萩 典子准教授の穏やかな口調に会場内は終始、リラックスした雰囲気でした。

平成25年度公開講座

『在宅で介護している家族への支援』を開催しました。



平成25年7月28日(日)じばさん三重5F大研修室にて、平成25年度四日市看護医療大学公開講座『在宅で介護している家族への支援』を開催しました。豊島 泰子教授の講演では、在宅で介護をする人は、決して一人で負担を抱え込まず、専門職に任せてよい部分は任せたり、できるだけ自分の時間を作るようにしてストレスを溜めないことが大切であると説明。講演終了後の伊藤 薫准教授によるタッピングタッチ体験も大変好評でした。アンケートでは、「介護家族の現状がよく分かった。四日市市の取り組みなどは知らなかったこともあり理解を深めた。四日市市だけでなく、国の方針(動向)にも目を向けて、なんとなくではなくはっきりと認識していかなければと思う。タッピングタッチはもう少し学びたいと思います。」「タッピングタッチの体験はとても参考になりました。介護施設でも実施していきたいです。」などの貴重なご意見をいただきました。

産業看護研究センター公開講座

『快適睡眠でイキイキ生活をしよう!』を開催しました。



平成25年11月23日(祝・土)じばさん三重5F研修室5にて開催しました。西川産業株式会社 大木亨様を講師に迎え、約30名の参加者の皆様に健康のための睡眠について予防医学の見地からお話いただきました。「今後に役立つ話が聞けた」「快適な睡眠のためのポイントが理解できた」等のご意見をいただき、大変好評のうちに終了することができました。ご参加をいただきました皆様、誠に有難うございました。