

# 平成28年度 公開講座

平成28年度公開講座「ストレスとともに生きる」を開催しました。



平成28年7月10日（日）じばさん三重 5階 大研修室にて公開講座を開催しました。

「ストレスとともに生きる」をテーマに講師を本学教授 萩典子が務め、約50名の方々にご参加いただきました。参加者の方々はストレスの仕組みや予防法などの講演を熱心に聴き入っておられ、また唾液採取によるストレス度の測定も体験されました。講師へ多数の質問をいただくなど、皆様の関心の高さが感じられ、「なんとかなると思うことは大切なことだと勉強することが出来て、今日来て良かった」等 たくさんの感想やご意見を頂戴しました。今後も市民の皆様のニーズに沿ったテーマに基づく講演、セミナー等を考えていきたいと思います。ご参加くださった皆様をはじめ、広報活動にご協力いただいた皆様に心より御礼申し上げます。

「みえアカデミックセミナー」が開催されました。

平成28年7月26日（火）三重県総合文化センターにて開催されました。

「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、各校がそれぞれの特色を活かしたバラエティ豊かな公開セミナーを毎年夏季期間に開催するものです。平成28年7月26日に三重県総合文化センターにて本学にとって9回目の参加となる今回は、久米 龍子教授による『病院における良い看護とは何か～患者が受ける理想の看護を考える～』というテーマで約80名の来場者をお迎えして講演を行いました。講演内容は医療施設などでの看護組織の役割や、入院時の患者にとってどのような理想の看護サービスを受けることができるかなど、看護業務について幅広く学べるものとなりました。久米 龍子教授の穏やかな口調に会場内は終始なごやかな雰囲気包まれ、来場者の方々は熱心に聴講されていました。



高齢者向け生涯学習プログラム

“笑いとお身の健康法 健康長寿の秘訣は「笑い」にあり”が開催されました。



平成28年9月8日（火）本学30A教室にて開催いたしました。当日は、近隣にお住まいの方々を中心に30名程のご参加をいただき、本学 小林美奈子准教授が「笑いのメカニズム」について、分かりやすく説明し、ヨガやストレッチなどの実践も織り交ぜながら楽しくお過ごしいただきました。ご参加くださった皆様をはじめ、広報活動にご協力いただいた自治会関係の皆様心より御礼申し上げます。

「イキイキ健康『いただきグー！』ではじめる食活」を開催しました。



平成28年11月23日（水・祝）じばさん三重5階大研修室にて四日市市健康福祉部健康づくり課の管理栄養士 野子瑞季氏を講師にお迎えし、産業看護研究センターの公開講座を開催しました。

講義の中では、野菜を簡単に摂るためのレシピの紹介や野菜の重さ・目新しい野菜の名前あてクイズなどもあり、野菜の摂取の重要性を楽しみながら理解することができました。ご参加くださった皆様からも「大変わかりやすく面白かった」「あらためて食生活を見直す良いきっかけになった」とのお声をいただきました。ご参加・ご協力に心より御礼申し上げます。