

看護大いきいきサロン通信



第13巻 第1号 2022年6月16日発行

「いきいきサロン」は、健康に関心のある地域の皆様と看護や健康等の専門家との交流の場として、平成21年度から開催しています。今回の通信では、第1回の開催報告と、今後の予定についてお知らせさせていただきます。

今後も皆様からのご要望や健康に関する世の中の動き等を参考にしながら、いきいきと生活していくことを応援するテーマを準備し、皆様をお待ちしております。



玄関での検温と手擦消毒の様子

感染症予防対策を万全に実施し、安心して受講していただけるように取り組んでまいります。

第1回
5月19日(木)

「これならできそう運動療法～糖尿病予防できることから始めましょう～」

講師：小林 綾子 先生（新潟県立看護大学 成人看護学 講師）

2022年度最初のサロンには、87名の市民の皆様がご参加くださいました。講義の中では、実際に体を動かしてみる時間もあり、音楽と映像に合わせて、運動を実践されていました。参加された皆様からは、「実際に体を動かす時間があってよかったです」「無理せず少しずつ運動してみたいと思いました」などの声をいただき、大変好評でした。



暑くなりますので、こまめな水分（経口補水液等）補給やちょっとした塩分・糖分補給もどうぞお忘れなく



今後の予定

【いきいきサロン】本学ホールにて木曜 18:30～19:30です。事前申し込み制で、参加費は無料です。

日時	講師	テーマ
7/21(木)	小児看護学 准教授 山田 恵子 先生	“まご” 疲れしていませんか？ ～自分らしく いきいき生きよう～
9/15(木)	情報科学 教授 中村 義実 先生	見方が変われば世界が変わる ～人生100年時代に必要な「アハ・モーメント」～
10/20(木)	地域看護学 講師 野口 裕子 先生	災害に対する家庭での備え
11/17(木)	羽尾医院 院長 羽尾 和久 先生	心不全について

【看護大・上教大連携公開講座】会場は上越教育大学です。事前申し込み制で、参加費は無料です。

連携講座	日時	長寿の秘訣！～健康で豊かに生きる～			
		会場	講師	氏名	
7/9(日) 13:00～15:30 (申し込み期間6/8～7/8)		新潟県立看護大学	地域看護学 教授	高林 知佳子	
			成人看護学 准教授	樺澤 三奈子	
		上越教育大学	学校教育系 教授	田島 弘司	
			芸術・体育教育学系 准教授	池川 茂樹	