

## 申し込み方法

下記の用紙に記入し、お申し込みください。  
電話・FAXでのお申し込みも承ります。

## 申し込み・問い合わせ先

●佐久総合病院 地域健康管理科  
佐久地域保健福祉大学講座事務局

●TEL : 0267(82)2677  
FAX : 0267(82)7034

●〒384-0301 佐久市臼田197

佐久地域   
ほけん ふくし だいがく  
保健福祉大学

2019

受講生募集!



- ◆対象 : 佐久市・南佐久郡にお住まいの方
- ◆期間 : 2019年11月～2020年3月 (全8回)
- ◆受講料 : 6,000円(全期を通して。資料代を含む。)
- ◆定員 : 40人
- ◆会場 : 農村保健センター または 佐久総合病院教育ホール

申し込み締め切り

2019年11月15日

主催/ JA長野厚生連佐久総合病院  
共催/一般財団法人農村保健研修センター

## 第31期 佐久地域保健福祉大学申込書

フリガナ		性別	男 ・ 女
氏 名			
生年月日	昭 ・ 平 年 月 日	年齢	歳
住所 (番地まで)	〒	職業	
電話番号	( )	地域での 役名など	

# 出会い、学び、種まき人へ

佐久地域保健福祉大学は、  
保健や福祉について学ぶことができる地域の皆さん向けの講座です。  
健康と幸せの“種まき人”になりませんか？  
卒業後は、同窓会活動に取り組んでいただきます。

※講座は、やむを得ない事情により、日程などが変更になる場合があります講師 敬称略)



## 第1回開講式

出会い・ふれ合い・学び合い  
～つながることからはじまる健康づくり～

11/22(金) 9:00～12:00

＜内容＞ ●健康なくらしと社会  
●WHO 健康戦略  
●交流会



＜講師＞ ●佐久総合病院統括院長 伊澤 敏  
●佐久医療センター健康管理部長 西垣 良夫



## 第2回

子どもの笑顔はみんなの宝  
～地域の子どもたちをどう支えるか～

12/12(木) 9:00～12:00

＜内容＞ ●子どもの貧困  
●活動の紹介  
●現代の子どもをとりまく環境  
●不登校の子どもの心



＜講師＞ ●佐久地域こども応援  
プラットフォーム運営委員 小林恵理子  
●蕃松院・大林寺住職 増田友厚



## 第3回

困ったときはお互いさま  
～誰もが自分らしく生きるために～

12/23(月) 9:00～12:30

＜内容＞ ●精神障害者を地域で支えるには  
●大人のひきこもり  
●8050問題



＜講師＞ ●ウィズハートさく 三井克幸  
●いまこ診療所 医師 田辺佳代子  
精神作業療法士 島田康行



## 第4回

健康をたもつための新しい視点  
～つながりと社会参加～

1/10(金) 9:00～14:30

＜内容＞ ●つながりと社会参加と健康  
●人と上手に付き合うためのコミュニケーション  
●ストレスコーピング



＜講師＞ ●うすだ健康館 井出美由紀  
●佐久総合病院 健康管理部部長 前島文夫  
●臨床心理士 西垣愛



## 第5回

みんなの健康はみんなの宝  
～生活習慣病と「いざ」という時の救急法～

1/22(水) 9:00～12:30

＜内容＞ ●生活習慣病の基本から予防まで  
●情報をいかに活用するか(ヘルスリテラシー)  
●AEDを用いた一次救急処置の体験



＜講師＞ ●佐久医療センター  
糖尿病内分泌内科部長 堀込 充章  
●佐久広域連合北部消防署



## 第6回

豊かな老後を過ごすために  
～住み慣れた地域で年をとりたい～

2/4(火) 9:00～15:30

※この日は、体験型昼食を準備いたします。(料金1000円)

＜内容＞ ●認知症の基礎知識  
●認知症の方への対応  
●地域で利用できるサービス



＜講師＞ ●佐久総合病院 認知症看護認定看護師 武舎栄次  
●佐久総合病院 訪問看護認定看護師 坂井理恵  
●臼田包括支援センター 鷹野洋美



## 第7回

見直そう、ふるさとの食と農  
～暮らしの中で食と農をみつめる～

2/21(金) 9:00～12:30

＜内容＞ ●ふるさとの食について  
●食の安全について  
●無農薬有機農業実践化の取り組み  
●ビニールハウス見学



＜講師＞ ●佐久総合病院地域健康管理科 清水絵里子  
●南相木村 細井千恵子  
●(一財)日本農村医学研究所  
主任研究員 柳澤和也



## 第8回閉講式

さあ、地域の中へ  
～素敵な地域をみんなで創ろう～

3/6(金) 9:00～11:30

＜内容＞ ●修了式  
●講座を終えて  
●同窓会活動紹介  
●クラス会について



＜講師＞ ●佐久総合病院統括院長 伊澤 敏  
●佐久地域保健福祉大学同窓会



佐久地域保健福祉大学同窓会会長  
荻原武治さん

種まき人さんから一言

地域のなかで、活動を始めています！！  
一緒にどうぞ♪

## 同窓会活動について

- 同窓会活動は、支部活動・班活動・全体活動があります。
- 「無理をせず できる時に できる範囲で」が活動のモットーです。
- 第4回講座で、同窓会活動の紹介を詳しく行います。
- 閉講式で入会金兼年会費1,000円をいただきます。
- 令和2年3月15日は、令和元年度同窓会総会が予定されております。