

平成26年度 高野地区 一般向けボランティア講座 開催予定



9月～2月	<p>介護技術基礎講座：全3回 場所：特別養護老人ホーム七福神にて ※介護技術基礎講座に限り定員は各15名となります。 9月26日（金）13：30～15：00 / 11月28日（金）10：00～11：30 / 2月27日（金）13：30～15：00</p>	<p>申込期限 実施月の15日迄</p>
	<p>自宅介護時に必要な基本的な介護技術と介護用品の使い方の講座 9月～2月にかけて、全3回のシリーズで開催致します。 【持ち物】動きやすい服装・上靴・飲み物・タオルなど テーマ 1回目： レリゴー体操 ～楽しく身体を動かしましょう～ 2回目： 排泄の介助の方法 3回目： 食事の介助の方法 高野地区の社会福祉法人「特別養護老人ホーム七福神」のスタッフが専門的に指導致します。</p>  	
9月	<p>お薬のお話（講師 守谷薬局 薬剤師 田中暢先生）：9月30日（火）13：30～15：00 場所：高野公民館集会室1</p>	<p>申込期間 8/25(月)～9/16(火)</p>
	<p>お薬を正しく安全に使っていただくために、薬の専門家である薬剤師さんにお話しを伺います。 正しい薬の飲み方は？ 一緒に飲んではいけない薬は？ 飲み物は？ 何故「食前・食間・食後」と服用時間に指示があるの？ 漢方薬と民間薬の違いは？ この機会に、普段なかなか聞けない「お薬の疑問」を薬剤師さんに聞いてみませんか？</p> 	
10月	<p>リハビリ講座（講師 会田記念リハビリテーション病院地域リハビリテーション）：10月9日（木）9：30～11：30 場所：高野公民館ホール</p>	<p>申込期間 8/25(月)～9/16(火)</p>
	<p>知っているようで知らないリハビリテーションについて、茨城県指定地域リハビリテーションとして認定されている会田記念リハビリテーション病院の専門スタッフに解説していただきます。 住み慣れた地域で、最後までいきいきと生活するために、地域・家庭におけるリハビリテーションのヒントを見つけましょう。</p> 	
11月	<p>口腔ケア・歯の健康（講師 守谷駅前リウマチ歯科院長 盛晋作先生）：11月30日（日）13：30～15：00 場所：高野公民館集会室1</p>	<p>申込期間 後日回覧にて案内</p>
	<p>歯とお口の健康は、からだの健康を保つためにも重要です。 口の中の異常は、食欲や栄養状態に影響するため、歯磨きやうがいを習慣づけて清潔に保つことが大切です。 口腔ケアとは、歯や舌、入れ歯の清掃はもちろんのこと、噛む、飲み込む、さらには誤嚥を予防し安全に食べる為の機能的なケアも含まれています。正しいケアの方法を学び、お口の健康を目指しましょう！</p> 	
12月	<p>高血圧・循環器疾患（講師 海野野メディカルクリニック院長 海野英哉先生）：12月14日（日）10：00～12：00 場所：高野公民館集会室1</p>	<p>申込期間 後日回覧にて案内</p>
	<p>高野地区に開院されている海野メディカルクリニックの海野先生に、循環器疾患とその原因となる生活習慣病について、わかりやすくお話しいただきます。 心身ともに健康に生活するために、血管と心臓、それにまつわる疾病について知識を深めましょう。</p> 	
1月	<p>水中体操（講師 守谷市社会福祉協議会）： 予定 場所：ジョイフルアスレチッククラブ</p>	<p>申込期間 後日回覧にて案内</p>
	<p>水中体操とは、水の浮力を利用することで、体への負担が軽減され、足腰がちょっと痛くて身体を動かすことが・・・という方に最適な体操です。 自分の事は自分で出来る生活をする為には、継続的な運動で筋肉を鍛えることが必要です。 泳ぐことが苦手な方でもご参加いただけます。無理をしないで楽しく身体を動かす水中体操を体験してみませんか？</p> 	
2月	<p>うつのお話（協力依頼 県南生涯学習センター）： 予定 場所：高野公民館集会室1</p>	<p>申込期間 後日回覧にて案内</p>
	<p>ストレスの多い現代社会では、「うつ病」は誰でもなる可能性のある身近な病気です。 生活の中に「うつ」のサインが隠れているかもしれません。また高齢者においては、うつと認知症の関わりも注目されています。うつが発症する原因は？ そのサインは？ 治療法は？ うつ病の家族を支えていくにはどうしたらよいのか？ いきいきと心豊かに生活していただくために、うつ病への理解を深めましょう。</p> 	

