

健康セミナー（リフレッシュ体験、スッキリボディ体験、介護体験）の紹介

公立学校共済組合熊本支部では、組合員の健康の保持・増進と回復の促進を図るため、毎年健康セミナーを開催しています。

今年度は7月末～8月上旬にかけて行い、日本赤十字社熊本健康管理センターから講師をお招きしました！参加費用は無料です。（日赤健康薬膳弁当付き）

講座名	リフレッシュ体験講座	目指せ！スッキリボディ体験講座	赤十字健康生活支援講習 1日介護講座（入門編）
開催日	7/26(木)、8/7(火)	8/3(金)	8/8(水)
場所	水前寺共済会館	日赤健康管理センター	日赤健康管理センター
講師	保健師／運動指導士	保健師／管理栄養士／運動指導士	赤十字健康生活支援講習指導員
講座光景			
日程 【午前の部】	◇保健師講話 「ストレスに負けない 心のストレッチ」 ・アロママッサージ ・自律訓練法	◇保健師講話 「脂肪がたまるカラダ 脂肪が燃えるカラダ」 ◇栄養士講話&調理実習 「聞いて見て食べて目指せ！ スッキリボディ」	◇「家庭看護体験Ⅰ」 ・高齢者の健康と安全 ～高齢期の理解 ・ベッドから車いすへの移乗 ・認知症高齢者への対応 ・食事
【昼食】	日赤健康薬膳弁当	調理実習で作った日赤健康薬膳	日赤健康薬膳弁当
【午後の部】	◇運動指導士講話&実技 「心と体を元気にする セルフケア体験」 ・リズムステップ ・おやすみ前のストレッチ	◇運動指導士講話&実技 「プラス・テン+10(分)から 始めよう！」 	◇「家庭看護体験Ⅱ」 ・衣服の着脱 ・清潔の保持(清拭)

《参加者の感想》

- 手のひらマッサージ、身近な人にしてあげられそうです。
- お腹いっぱい食べて 590kcal に驚きました。ナスを蒸す等調理の工夫でヘルシーにできることがわかりました。
- 車いすの扱い方やベッドからの移乗等、わかりやすくてよかった。

