

看護大いきいきサロン通信

第12巻 第2号 2021年10月21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。今年度行われました、第2回～第3回のサロンの内容をご紹介します。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。



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2回 6月17日(木)

「リラックスできる温泉の入り方・選び方」

講師：後田 穰 先生

(元新潟県立看護大学

精神看護学講師)



温泉の効能や入浴時の注意点を踏まえながら、リラックスできる温泉の入り方についてご講義いただきました。参加いただいた皆様からは、「先生の声、テンポにリラックスできました。おすすめされた温泉から行ってみたいと思います。とても楽しめました」「今までなんとなく温泉に入っていたが、今日講師の温泉の入り方を聞き、思い出しながら温泉に入ろうと思う」などの感想をいただきました。

第3回 7月15日(木)

「知っておきたい耳、鼻、のどの

病気とその対策」

講師：五十嵐 良和 先生

(おひさま耳鼻咽喉科院長)



よくある耳・鼻・のどの異常とその対策について写真や動画を織り交ぜながら、とてもわかりやすく楽しくご講義いただきました。ご参加いただいた皆様からは、「耳・鼻の中は、自分ではなかなか見ることが出来ない所なので、今回見せていただき、先生の話を聞くことが出来て良かったです」「めまい対策や、魚のとげが刺さったときの対策が参考になりました」「耳鳴りのお話が参考になりました」などの感想をいただきました。

	日時	講師	テーマ
第5回	10月21日 (木)	老年看護学 助教 大口 洋子 先生	ストレングスを活かした豊かな暮らしについて
第6回	11月18日 (木)	社団法人認知症の人と 家族の会新潟支部代表 金子 裕美子 先生	認知症になっても笑顔でくらしたい

開催日時は、木曜日 18:30～19:30 です。事前申し込み制で、参加費は無料です。

～お詫び～

この度、9/16(木)に予定しておりました第4回「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～」ですが、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、新潟県より移動自粛制限や集会の制限を受けて、中止とさせていただきます。楽しみにしていただいた皆様には、大変申し訳ありませんでした。引き続き感染症対策に留意しながら開催していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。