

令和2年7月

被保険者各位

フジクラ健康保険組合

令和2年8月の健康教室開催のご連絡

(ふれあい健康事業推進協議会より)

開催日時	開催地	コース名
令和2年8月22日(土) 13:00～16:00	愛知県名古屋市	ストレス・睡眠コース

コース内容
ストレスの正しい理解と睡眠障害 ～快眠を手に入れるため、ストレス耐性を整えよう～ ■ストレスの正しい理解とメカニズム、思考パターン、ストレスが影響する心身の病気、メンタルタフネスを整える方法、ストレスと睡眠障害の関係などを学びます。 ●ストレスの正しい理解と、メンタルタフネスを整える方法を学びます。 ●ストレスと睡眠障害の関係を学び、ぐっすり寝てすっきり起きる快眠の秘策を学びます。

8月に予定しております、ふれあい健康事業推進協議会・健康教室に関してご連絡させていただきます。県をまたいでの移動も許可され、日常の生活が戻りつつありますが、まだ首都圏は気の許せない状況が続いております。

8月には愛知県名古屋市において健康教室が予定されており、幹事組合会と監査組合会の皆様で開催可否のご検討をいただきました。今回の名古屋地区は感染の広がりもやや抑えられていたこともあり、開催可能との結論をいただき開催する事と致しました。

ただし、まだ通常の実施までは難しく下記内容に変更して実施致します。これまでの教室になれた方には物足りない面もあるかとは思いますが、事情をご賢察のうえご了承下さい。

<開催時の変更点>

- ①昼食をはさんでの長時間の開催を避けるため、実施時間を13:00～16:00とさせていただきます。併せて、飲料や昼食の提供は中止させていただきます。
- ②参加者の方には、マスクの着用をお願いいたします。
会場によりましては、参加者様のお名前と連絡先を登録させていただく場合がございます。

す。

- ③密を避けるため定員を 40 名とさせていただき、お申し込みは先着順とさせていただきます。
- ④座席はあらかじめ指定をさせていただき、1 テーブル 1 名限定で、ご家族の方でも横並びはご遠慮いただきます。
- ⑤最少催行人数を低く設定するため、今回参加費は変更なしとさせていただき、通常 20 名のところ 16 名とさせていただきます。

【9 月以降の開催について】

9 月以降に関しましては、今後も開催地毎に判断をさせていただくこととなりますが、施設見学会や介護実技、エクササイズなど、高齢者施設の訪問や、お互いが密着する実技を実施する教室は暫く開催が難しいと思われますので、予めお伝えさせていただきます。

楽しみにされている方も多いかと思いますが、当面はご協力いただきますようお願いいたします。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

以上