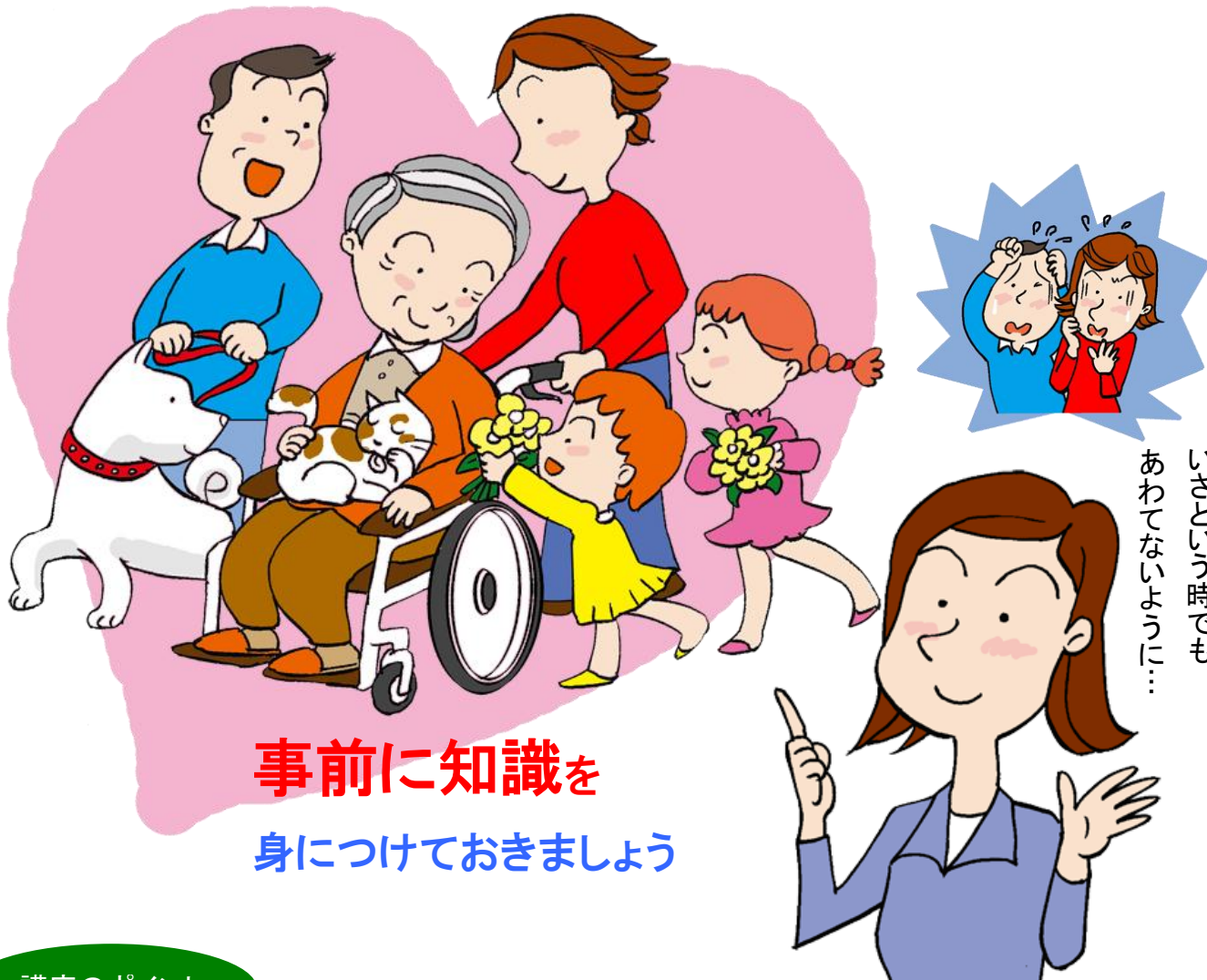


介護を学ぶ「在宅介護教室」

～“介護は突然やってくる”後悔しないための介護の知識～



事前に知識を
身につけておきましょう

講座のポイント

在宅で介護する場合に重点をおいたカリキュラムとなっております。
また、介護保険制度を在宅で上手に活用できるように講義時間を長くとり、
より理解を深めていただけるようにしました。

日時

平成 27 年 9 月 5 日 (土)
午前 10 時～午後 4 時

(受付 9 時 30 分開始)

会場

日本交通協会
9 階「大会議室」

住所: 東京都千代田区丸の内 3-4-1 新国際ビル
アクセス: 地下鉄メトロ有楽町線「有楽町」駅
D3 出口直結

参加費

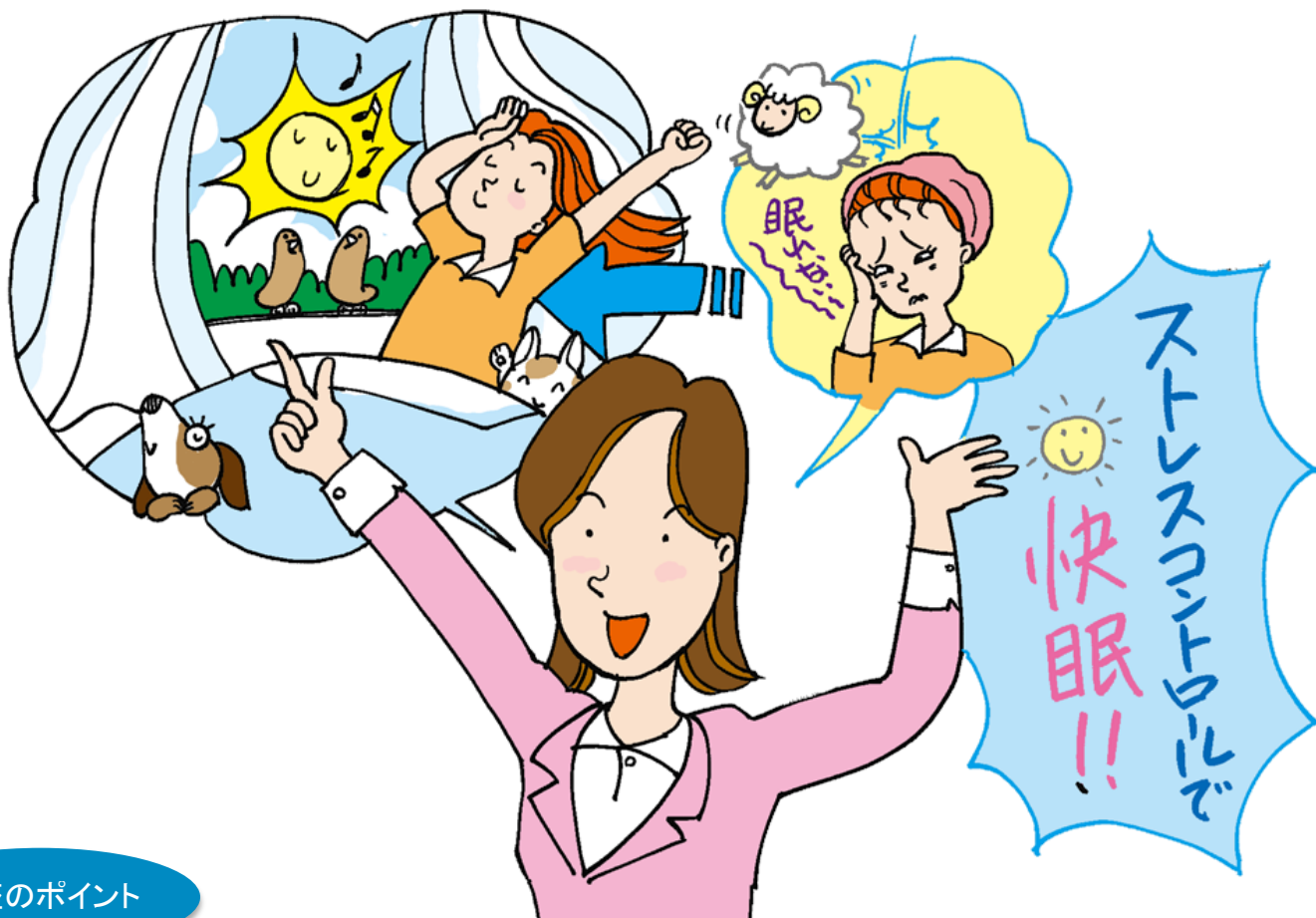
無料

(昼食付、交通費は自己負担)

●ご参加にあたって.....
介助方法の実技がありますので、動きやすい服装・靴でお越しください。女性の方は、スカートでの参加は避けていただき大きめのアクセサリは身につけないようお願いします。

ストレス・睡眠コントロール

～上手にコントロールし快適な睡眠を確保するために～



講座のポイント

- ストレスと上手に付き合っところの健康を
午前中は、うつ病の原因ともなるストレスについての正しい知識と、ストレスとの賢い付き合い方などを学びます。
- あなたの「眠れない」の解決法をさぐる
ストレスと睡眠障害の関係を学び、ぐっすり寝て、すっきり起きる秘策を紹介いたします。

日時

平成 27 年 9 月 12 日 (土)
午前 10 時～午後 3 時
(9 時 30 分 受付開始)

参加費

無料
(昼食付、交通費は自己負担)

会場

豊橋市民文化会館
2階「第4会議室」

住所: 愛知県豊橋市向山大池町 20-1
アクセス: 豊橋駅前③、④番のりば豊鉄バス
岩田団地(大池経由)線、飯村岩崎
線、牛川金田、西口線乗車(約 10 分)
→「台町」バス停下車 徒歩 3 分

“最新版”認知症の診断法と対処法

～専門医に聞く認知症治療の最前線とは～



講座のポイント

認知症を理解し、その予防と心構えについて学習するコースです

● 特集①: 認知症の誤解と偏見を解消

～認知症専門医に聞くこまですすんだ認知症診断～

認知症を起こす病気はいくつもあります。また、認知症と同じような症状を起こしますが、適切な治療によって回復する可能性がある病気もあります。専門医より認知症の診断方法や最新の治療状況を伺い、適切な治療を受けるための患者側の知識を習得します。

● 特集②: 認知症介護のスペシャリストが教える認知症家族とともに、楽しく暮らす方法

患者本位のケアに基づき、認知症になっても安心して暮らせる環境づくりを考えていきます。また、認知症の人と接する時の心構えや相談窓口などについても解説致します。

日時

平成 27 年 9 月 12 日 (土)
午前 10 時～午後 4 時
(受付 9 時 30 分開始)

参加費

無料(昼食付、交通費は自己負担)

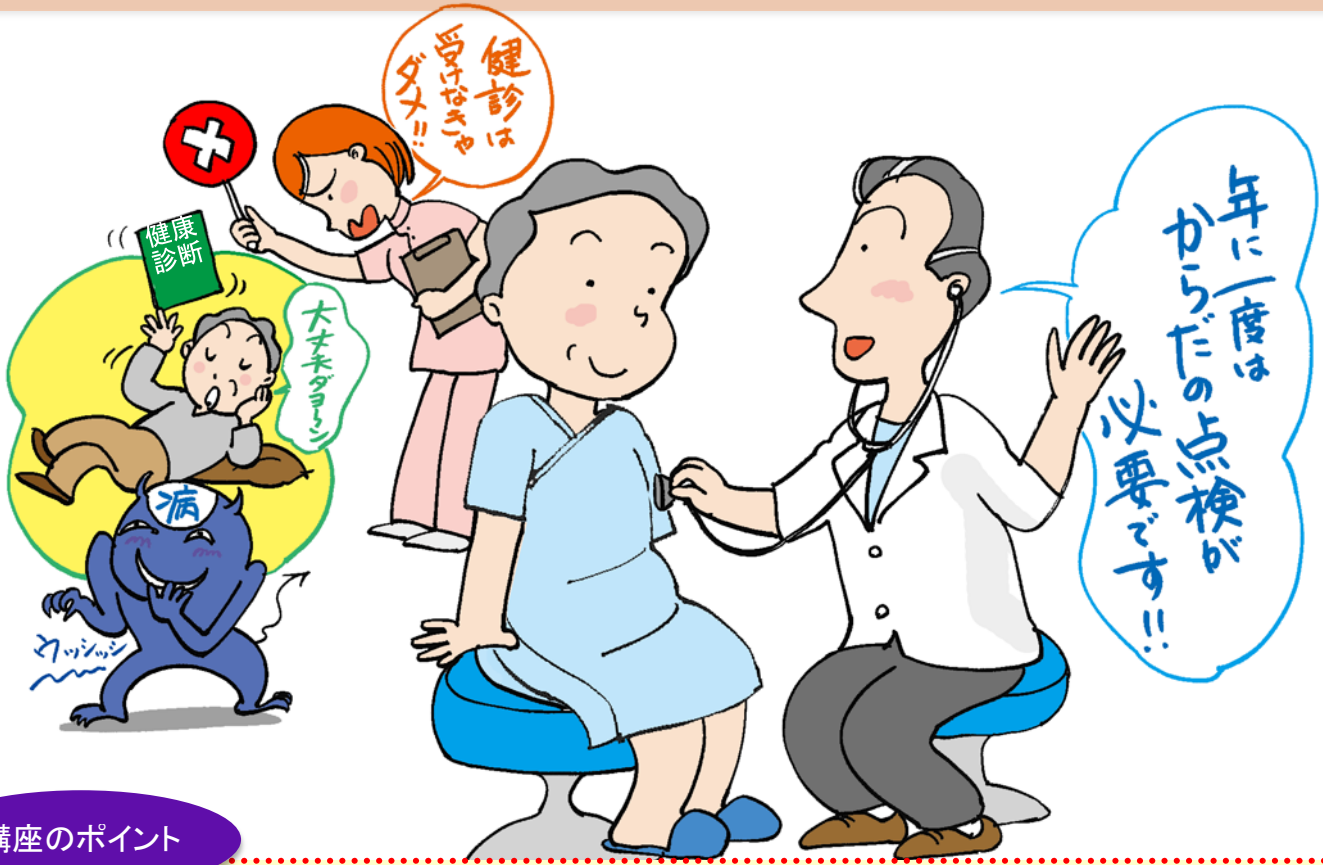
会場

ワークピア横浜
2階「おしどり」

住所: 神奈川県横浜市中区山下町 24-1
アクセス: みなとみらい線「日本大通り」駅
3 番出口より徒歩 5 分

60歳を超えたら取り組む生活術

～これからの生活で10年後の健康が大きく変わる～



講座のポイント

- 健やかな老後を過ごすための身体との付き合い方と、安心・安全で経済的な医療との関わり方
毎年定期的に健康診断を受けることで、疾病のサインを早期にキャッチして、早めに対処すれば病気の予防や持病の悪化を防ぐことができます。この講座では、直近の健診結果から、あなたが10年後に循環器疾患を発症する危険度を評価して、生活改善により発症リスクを回避する方法を学びます。会社勤めであれば毎年健診を受ける機会がありますが、定年を迎えた60歳以上になると放置されている方も少なくありません。この講座は、年1回の健康診断を受診することの大切さを認識していただける内容となっています。また、日常生活において、かかりつけ医を持つことの大切さを学び、安心・安全、経済的に治療を受けるための知識も学びます。
- アンチエイジングのために、今から出来ること
現在の身体の状態を確認して、アンチエイジングのために自分の身体をケアする方法を体験します。

日時

平成27年9月26日(土)
午前10時～午後3時
(受付9時30分開始)

参加費

無料
(昼食付、交通費は自己負担)

会場

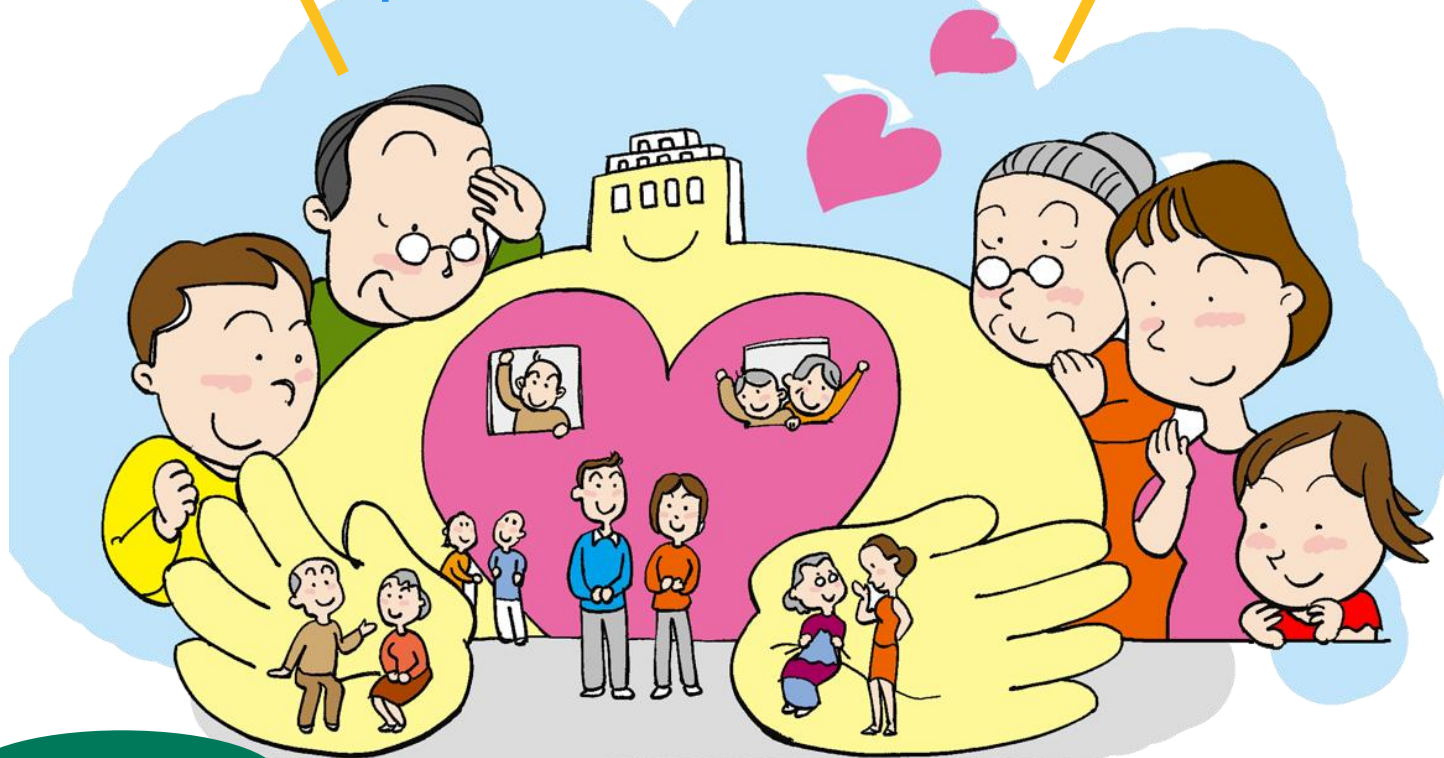
大阪府私学教育文化会館
3階「301・302・303」
住所:大阪府大阪市都島区網島町6-20
アクセス:JR東西線「大阪城北詰」駅より
徒歩2分

- ご参加にあたって.....
 - ・直近の健診結果をご持参ください。これをもとに講義が展開されます。
 - ・運動実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しください。女性の方はスカートでのご参加は避けていただき、大き目のアクセサリは身につけないようお願いいたします。

介護保険の上手な活用と施設見学

～施設職員の話聞き自分の目で確かめよう～

ぜひ、ご自身の目で
確かめてみてください!!



講座のポイント

●有料老人ホーム等への見学の実施

介護保険の活用方法や高齢期の住まいを選ぶポイントを学んだ上で、有料老人ホーム等の施設への見学を実施します。

日時

平成 27 年 9 月 26 日(土)
午前 10 時～午後 4 時
(受付 9 時 30 分開始)

参加費

無料(昼食付、交通費は自己負担)
※会場から施設へ移動する片道分の交通費は
切符等をご用意致します。

会場

日本交通協会

9 階「大会議室」

住所: 東京都千代田区丸の内 3-4-1

新国際ビル

アクセス: 地下鉄メトロ有楽町線「有楽町」
D3 出口直結

●見学の際のお願い

★高齢者施設への見学ですので、風邪やインフルエンザなど体調がすぐれない方には見学をお断りする場合があります。感染予防の観点からご理解ください。

★見学先施設は当日ご案内致します。会場から公共交通機関を使って 1 時間以内程度で移動できる範囲の施設を予定しています。引率者が同行し、グループ毎の移動になります。

<申込先> フジクラ健康保険組合 鹿野
*事業所に勤務の方は、各事業所総務課または事務管理課まで

健保 担当者印	事業所 担当者印

介護・健康教室参加申込書

申込日 年 月 日

【参加希望コースの日付】 平成 年 月 日 ()	【開催地区名】 (参加希望する地域)
【参加希望コース名】 介護 ・ 健康	
【被保険者氏名】	【性別】 男 ・ 女 【年齢】 歳
【保険証記号】	【保険証番号】
【事業所名・部署名】	(連絡先) 内線
(フリガナ)	【性別】 男 ・ 女 【年齢】 歳
【参加者氏名1】	【被保険者との続柄】
(フリガナ)	【性別】 男 ・ 女 【年齢】 歳
【参加者氏名2】	【被保険者との続柄】
【参加者住所】 〒 —	【電話番号】 ()
【講師に聞きたいこと・質問事項など何でもお書き下さい。】 *事前に講師に伝え当日授業の中で回答してくれます。名前を出す事はありません。	
【介護教室を希望の方のみご記入下さい】 質問1 現在家族の中で介護をする側の方がいますか? はい ・ いいえ 質問2 現在親とは同居ですか、別居ですか? 同居 ・ 別居 質問3 当日、地域別の「あなたの町の保健福祉サービス情報」を提供しています(参加者の住所分)。 別に、介護を受ける人の地域用も必要な方は下記に住所(丁目まで)を記入して下さい。 回答3	
【健康教室「糖尿病コース」を受講の方のみご記入下さい】 質問 糖尿病の状況について該当するものにチェックをつけて下さい 回答 <input type="checkbox"/> 健診では正常だが、関心がある <input type="checkbox"/> 健診で境界型または、糖尿病(疑い)を指摘された <input type="checkbox"/> 定期受診(検査)のみの経過観察 <input type="checkbox"/> 内服治療中 <input type="checkbox"/> インスリン治療中 <input type="checkbox"/> その他 ()	

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認及び参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するネームプレートを作成するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

またこの情報は教室の運営団体である(財)総合健康推進財団に提供します。

【締切り】前日まで。(ただし会場の都合や人数が多い場合は受付できないこともありますのでご了承ください)

【キャンセル】受講日5日前営業日までに必ずご連絡下さい。

連絡が無い、または受講日5日前営業日を越えた場合は受講料を徴収します。

【開催中止】天候等の都合でやむを得ず中止になる場合は、前日のAM10時頃までに中止の連絡を致します。

【問合せ】フジクラ健康保険組合 鹿野 電話03-5606-1031(7-21-6773) FAX03-5606-1503(7-21-6853)

Eメール: setsuko.shikano@jp.fujikura.com