

< 親子向け講座 >

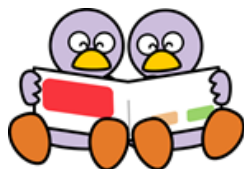
お口からの健康づくり

～親子でお口のチェックをしてみませんか～

開 講 日：10月27日(土)・28(日)
時 間：10:30～12:00
募 集 人 数：子どもと保護者・関心のある方・各日50人程度
受 講 料：無料
応 募 締 切：当日受付(事前申し込み不要)

内 容： 歯の汚れはムシ歯や歯周病の原因となります。80歳になっても自分の歯で食べるためには、適切な歯磨きが大切です。歯を赤く染めて、汚れの残りやすい部分の磨き方を練習しませんか。お気軽にご参加ください。

講 師：吉田 隆(健康開発学科教授)、専攻教員



< 高校生向け講座 >

食べることの大切さと健康について学ぼう！

開 講 日：11月4日(日)
時 間：13:00～16:00
募 集 人 数：高校生 20人
受 講 料：無料
応 募 締 切：10月22日(月) <必着>

内 容： 食べ過ぎはなぜ健康によくないか？偏食はなぜいけないか？味わって食べることの大切さをみんなで考えながら学びたいと思います。講義の後に実習室で、ご家庭で実際に使っている塩を持ってきていただき、自分たちで食塩中のカルシウムとマグネシウムの濃度を測定したいと思います。

講 師：廣渡祐史(健康開発学科准教授)



< 健康な心・身体づくりの講座 >

精神障害者家族による家族自身のリカバリートーク

～私たちは何を体験したか～

開 講 日：10月27日(土)
時 間：13:00～15:00
募 集 人 数：50人
受 講 料：無料
応 募 締 切：当日受付(事前申し込み不要)

内 容： 統合失調症・摂食障害・BPD 家族会の皆様が、困難を抱えながらも、自分自身のリカバリーの人生を歩んでいる体験を発表します。一緒に考え、語り合しましょう。

講 師：横山恵子(看護学科教授)、林裕栄(同教授)、松本佳子(同准教授)、北島裕子(同助教)、森田牧子(同助教)、金野倫子(共通教育科教授)



がんになっても自分らしく生きよう

～元気な家族・仲間であるために～

開 講 日：10月13日(土)
時 間：10:00～12:30
会 場：コミュニティセンター進修館
(埼玉県南埼玉郡宮代町笠原 1-1-1)
募 集 人 数：一般市民 50人
受 講 料：無料
応 募 締 切：10月5日(金) <必着>

内 容： がんとともに生きる方を支えるためにはどうしたらいいのでしょうか。実際にがんを体験した人や先進国イギリスでのサポート状況をお伝えしながら、元気な家族・仲間であられるためのヒントを紹介いたします。がんを体験された方、そのご家族・ご友人、その他どなたでもご参加できます。

講 師：がん体験者(あけぼのハウス埼玉)、訪問看護師、星野純子(看護学科准教授)他

< 県民向け出張講座 >

アルコール依存症への支援 ～安心と癒しのある場所で～

開 講 日：11月17日(土)
時 間：10:00～15:00
募 集 人 数：一般市民 100人
受 講 料：無料
応 募 締 切：当日受付(事前申し込み不要)
※手話通訳が必要な方は、11月9日(金)までに、
下記のeメールまでお知らせ下さい。
eメール: matsumoto-keiko@spu.ac.jp
(担当教員 埼玉県立大学看護学科 松本佳子)

内 容：『さいたまマック』では、人間らしく生きることができなくなっていたアルコール依存症者の人間性を取り戻すための支援を続けています。安心と癒しのある場所で、本人のみならず家族を対象としたユニークな支援がいかに実践されているのか、当日は、回復への道を歩むさいたまマックの修了生らとそのプロセスを語ります。
さらに、法律にまつわる近年の状況や医療からの支援など、様々な立場の専門家のお話から、アルコール依存症に関する理解を深めるきっかけづくりになればと思います。どなたでも、ぜひ足をお運びください。

講 師：成瀬陽也(埼玉県立精神医療センター副病院長) 他

市販薬と健康食品の正しい知識を学ぶ

開 講 日：12月1日(土)
時 間：10:00～12:00
募 集 人 数：一般市民 80人
受 講 料：無料
応 募 締 切：11月21日(水) <必着>

内 容：解熱鎮痛薬、胃薬、風邪薬など、薬局・ドラッグストアで手軽に購入できる薬はたくさんありますが、実際に薬局・ドラッグストアへ行って、種類が多すぎて困ってしまうことはありませんか？
市販薬の種類や作用、飲み合わせや副作用で気を付けたいこと、注意したいことなどについて説明します。
また、健康食品についても特定保健用食品(トクホ)や機能性表示食品などが多く販売されています。健康食品の正しい知識を学ぶことで、健康で安心した日々を過ごしませんか？

講 師：久保田 亮(健康開発学科准教授)

出張！ 育児相談会 ～作業療法士による～

日 時・場 所：依頼者様と担当教員とで調整(随時)
※相談形態：1回120分以内の個別または集団(人数については応相談)。相談料は無料
対 象：県内の育児や教育等に関する組織・団体、及び県内在住のサークルや個人など。
申 込 方 法：ご連絡先とご用件をeメールでお知らせください。
eメールアドレス：kosodate-ot@spuac.jp
(担当教員 川俣 実 宛)

内 容： 次のようなテーマでの講話や実技指導に対応いたします。

- ①食事・排泄などの育児に関すること
- ②遊び、癖、就園・就学などの育児に関すること
- ③感覚統合療法など発達支援の方法に関すること

担当教員：川俣 実(作業療法学科准教授)

大学HPにも公開講座・Web講座など多くの情報が掲載されておりますので、ぜひご覧ください



埼玉県マスコット「コバトン」と「さいたまっちゃん」

ご提供いただいた個人情報については、「埼玉県個人情報保護条例」に基づき適切に管理し、ご提供いただいた目的以外で使用することはありません。