



みんなの健康塾

参加無料
定員あり

11月

2012年11月1日より開始いたしました「みんなの健康塾」は、皆様のおかげで7周年を迎え、2017年11月1日の埼玉石心会病院新築移転開院から2周年となります。今後も「地域に根ざし、地域に貢献する医療」の理念のもと、「みんなの健康塾」「出張講演」「市民公開講座」3つの健康講座を毎日開催し、「地域住民の健康増進の普及」に取り組んでまいります。



新築移転2周年 & みんなの健康塾7周年企画

日時 **11月29日(金)**
14:00~15:00

会場 埼玉石心会病院2階
アゼリアホール
狭山市入間川2-37-20



講師
病院長
低侵襲脳神経センター長
石原 正一郎

脳健康フォーラム 2019

※詳細は別途ご案内をさせていただきます。

心臓血管市民公開講座

先着200名
参加無料

申込制
04-2953-0909
平日
10:00~16:00

日時 **11月30日(土)**
14:00~16:00

会場 埼玉石心会病院2階
アゼリアホール
狭山市入間川2-37-20

第1部
気をつけたい
動脈硬化
~心臓血管病の
キケン因子とは?~



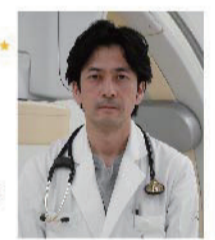
循環器内科副部長 **荒巻 和彦**



総合座長
埼玉石心会病院
循環器内科副部長
芝崎 太郎

第2部
SASをを正しく知ろう!
~睡眠時無呼吸症候群の診断まで~

循環器内科医長 **柳澤 亮爾**



第3部
睡眠時無呼吸症候群と言われたら?
~治療方法とは?~

臨床工学技士 **里村 知克**



会場のご案内

会場をお間違いのないようご注意ください

各会場とも開場15分前より受付開始。定員になり次第締め切りとなります。2演題目から参加される方は、開始5分前にお越しください。



※お住まいの地域に関わらず、どなたでも参加いただけます。※原則事前のお申込みは不要です。※参加費は無料です。

健康塾の特徴



- 1日2講座(各30分) 毎日(月~金)開催中。
- 講師 医師、開業医、連携病院医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、診療放射線技師、臨床検査技師、リハビリ(OT・PT・ST)、救急救命士、社会福祉士など
- 講師と参加者の距離が近い対話を重視した小規模な勉強会。
- 無料健康相談も連日開催。
- 管理栄養士、調理師による調理実習(減塩食、糖尿病食、腎臓食など)
- 出張講演(学校、自治会、老人会、企業、各種サークルなど)
- 狭山ケーブルテレビ・入間ケーブルテレビで毎日放送中。飯能・日高ケーブルテレビで放送中。

主催 一般社団法人 **みんなの健康**
協賛 社会医療法人財団石心会 **埼玉石心会病院**

お問い合わせ / 埼玉石心会病院 総務課 平日10:00~16:00

TEL.04-2953-0909

出張講演も随時受付しております。お気軽にお問い合わせください

みんなの健康塾

テーマ、講師は都合により変更となる場合があります



狭山市会場		どなたでもご参加できます			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
1	金	14:30~15:00	ビタミンCで風邪予防! ~これから、寒い時期のおすすめレシピ~	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	①
		15:00~15:30	寒い時期の脳血管障害の予防	医療安全管理室長 高橋 順	
7	木	14:30~15:00	閉塞性黄疸って何? ~胆膵内視鏡検査・治療について~	臨床検査技師 小林 保彦	①
		15:00~15:30	若々しい筋肉を保つ食事を目指そう! ~サルコペニア予防~	管理栄養士 青柳 奈津子	
19	火	14:30~15:00	NEW 病気を予防する正しい睡眠の知識 ~毎日の眠り方へのヒントと工夫~	診療部 心理相談科 鈴木 康弘	①
		15:00~15:30	NEW 災害の話 ~自ら考えて行動するチカラとは?~	看護部副部長 松原 奈緒子	
25	月	14:00~14:30	出張 糖尿病教室 糖尿病とは!? ~糖尿病の分かりやすい基礎知識~	糖尿病内科部長 根田 保	①
		14:30~15:00	膵臓の働き ~膵臓でつくられるホルモンについて~	検査部部長代行 臨床検査技師 安藤 恭代	
27	水	14:30~15:00	笑いの効用 ~笑いは健康の万能薬~	看護部主任 桐山 緑	①
		15:00~15:30	健康エクササイズ「笑いヨガ」 ~心の底から大いに笑って、大いに健康!~	ラタ-ヨガ(笑いヨガ)・ティーチャー 園田 清一	

入間市会場		どなたでもご参加できます			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
5	火	14:30~15:00	見えない障害 ~高次脳機能障害を理解しよう!~	理学療法士 水沢 岳人	②
		15:00~15:30	ジェネリック医薬品ってどんなお薬?	薬剤師 卯月 博和	

新築移転2周年&みんなの健康塾7周年企画

29	金	14:00~15:00	脳健康フォーラム2019 ~高次脳機能障害を理解しよう!~	脳神経外科部長 石原 正一郎	③
----	---	-------------	----------------------------------	-------------------	---

心臓血管市民公開講座 申込制 04-2953-0909 (平日10:00~16:00)

30	土	14:00~15:00	総合座長 循環器内科副部長 芝崎 太郎	③
		第1部: 気をつけたい動脈硬化 ~心臓血管病のキケン因子とは?~	循環器内科副部長 荒巻 和彦	
		第2部: SASを正しく知ろう! ~睡眠時無呼吸症候群の診断まで~	循環器内科医長 柳澤 亮爾	
		第3部: 睡眠時無呼吸症候群と言われたら? ~治療方法とは?~	臨床工学技士 里村 知克	

講演会場 ①狭山市産業労働センター2階 異業種交流スペース 定員66名
②入間市市民会館 4号室 定員50名 ③埼玉心会病院2階 アゼリアホール

1130企画 申込制 04-2953-0306 (平日10:00~16:00) 50名

30	土	14:00~16:00	「有終の美」とできるか ~人生会議の進めかた~	立川緩和ケアクリニック 藤本 肇先生	丸広百貨店 入間店6階 「バンケットホール」入間市豊岡1-6-12
----	---	-------------	-------------------------	--------------------	--------------------------------------

入間ガス「スマイルキッチン」出張調理実習 申込制 入間ガス「料理教室」担当04-2964-1571 (平日9:00~17:00) 参加費700円

15	金	10:00~13:00	ヘルシーおせち料理 ~紅茶煮豚・みそ松風・切干大根松前漬け・紅白フルーツきんとん・鱈ボン酢浸し~	栄養士(株)グリーンハウス 鈴木 翔汰 管理栄養士 大川 清	入間ガス(株)入間ガス 「スマイルキッチン」	20名
----	---	-------------	---	-----------------------------------	---------------------------	-----

出前講座 どなたでもご参加できます 各50名

22	金	14:00~14:30	NEW 不整脈治療の新時代到来! ~冷凍アブレーションとは?~	循環器内科副部長 入江 忠信	株式会社サイボク天然温泉 「花鳥風月」 日高市下大谷沢546 ☎042-919-2626
		14:30~15:00	不整脈? ~不整脈が分かる検査について~	臨床検査技師 北田 由貴	

共に過ごす"つなぐカフェ" 埼玉心会病院2階 アゼリアホール 狭山市入間川2-37-20 申込制 04-2953-0909 (平日10:00~16:00) 30名

18	月	14:00~15:30	地域の中で病と共に生きる高齢者やそのご家族と共に	看護部 老年看護修了看護師 菅野 心葉	※交通案内: 狭山市駅西口徒歩約10分 ご来場の際はなるべく無料シャトルバスが公共交通機関をご利用下さい。
----	---	-------------	--------------------------	---------------------	--

出張講演		主催団体の方限定			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
6	水	10:20~11:20	命にかかわる急病に気づくには? ~「いつもと違う!」を見逃すな!~	救急救命士 須賀 万里	藤沢8区「いきいきサロン」
8	金	9:50~10:40	小中学生への歯のブラッシング指導	歯科衛生士 西野ひろみ・大澤広子	飯能市立 加治中学校
11	月	10:30~11:00	「血圧を下げる食事療法」 ~薬に頼らず食事で改善~	栄養部部長代行 管理栄養士 秋山 好美	さくら会
12	火	10:30~11:30	健康づくりのための運動 ~その方法と実際~	看護部師長代行 三ツ木 千明	加治東ふれあい広場
12	火	9:30~10:30	運動で健康寿命を延ばそう! ~動きやすいカラダをつくり、守るための工夫~	理学療法士 木村 壮介	狭山市立堀兼公民館
12	火	14:00~15:00	脳の若返り ~楽しみながらのトレーニングが脳の衰えを防ぐ!~	作業療法士 関内 亜希子	狭山市立水野公民館
13	水	10:00~11:00	腰が痛い!誰でもできる腰痛体操	理学療法士 山口雄士・川村悠太	JAいるま野 吾妻支店
14	木	15:00~16:00	子どもとメディア ~ゲームの弊害~	小児科副部長 岩村 透	入間市立東金子中学校
20	水	11:00~11:45	転ばない足腰に! ~毎日「貯筋」体操~	看護部副部長 認定看護管理者 荒木 妙子	福祉の会「風見どり」
20	水	15:10~16:10	子どもの生活習慣病対策	副院長 内分泌代謝内科部長 小野田 教高	入間市立金子小学校
21	木	13:30~14:30	高校生のための睡眠の話	診療部 心理相談科 鈴木 康弘	埼玉県立川越西高等学校
26	火	13:10~14:00	薬物乱用防止教室 ~かけがえのない自分のために~	医療安全管理室 武永 昇	飯能市立美杉台中学校

さやま総合クリニック外来糖尿病教室 どなたでもご参加できます

7	木	14:00~15:00	糖尿病の運動療法 ~実践編~ ※動きやすい服装と必要に応じて飲み物をご持参ください。	理学療法士 堀口 貴子	さやま総合クリニック 4階集団指導室 狭山市入間川4-15-25 ☎04-2900-2700
---	---	-------------	--	-------------	---



もしもの時に備えて、自分の考えや思いを伝えてありますか?
 当院では、もしもの時に備えて、患者さん自身の希望や考えを明らかにし、望む医療が受けられるような取り組みを進めていきたいと考えております。アンケートにご協力いただける方は、下記URLもしくはQRコードから、アンケートページにお進みください。
アンケートURL / <https://questant.jp/q/kangobu-ask>
 実施期間: 2019年10月10日(木)~11月10日(日)



お問い合わせ/
 埼玉心会病院 看護部 平日10:00~16:00
 狭山市入間川2-37-20
TEL.04-2953-0306
 (看護部直通)