



# みんなの健康塾

12月  
Merry Christmas

参加無料  
定員あり



今年も1年間、「みんなの健康塾」「出張講演」「市民公開講座」の3つの健康講座にご参加いただき、誠に有難う御座いました。埼玉石心会病院は来年も「地域に根ざし、地域に貢献する医療」の理念のもと、地域の皆様が病気や医療・介護の知識を高め、疾病の早期発見・早期治療にお役立ていただけるよう予防医学の啓発にさらに取り組んでまいります。

**新所沢公民館 共催企画講座**

先着100名 参加無料 申込制  
04-2924-2955  
月曜日及び休館日を除いた  
8:30~17:15

**日時** 12月18日(水) 14:00~15:00  
**会場** 所沢市 新所沢公民館  
所沢市緑町1-8-3

**第1部**  
**肩関節の痛み ~本当に五十肩??~**  
所沢中央病院 整形外科・スポーツ整形外科  
**朱田 尚徳**先生

**第2部**  
**腰が痛い!誰でもできる腰痛体操**  
埼玉石心会病院 理学療法士 **飯塚友里菜・嘉崎珠美**



**防サギ! 歳末振り込め詐欺防止セミナー**

**日時** 12月9日(月) 14:30~15:30  
**会場** 狭山市産業労働センター 2階  
「異業種交流スペース」  
狭山市入間川1丁目3番3号



**こんな電話は"振り込め詐欺"! ~被害にあわないために~**  
狭山警察署 生活安全課 地域防犯支援専門員 **大塚 光一**

## 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。




狭山会場 ①  
入間会場 ②

※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

参加無料  
定員あり

12月  
Merry Christmas

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
2	月	14:30~15:00	心エコーでみる虚血性心疾患 ~狭心症と心筋梗塞って何が違う?~	臨床検査技師 瀧澤 美佳	①
		15:00~15:30	NEW ニュースで話題の抗がん剤! ~免疫チェックポイント阻害薬ってなに?~	薬剤師 若月 秀明	
12	木	14:30~15:00	糖尿病と上手につき合うために	糖尿病内科医師 佐藤 香織	①
		15:00~15:30	NEW 脂肪肝を防ぐ食事 ~脂肪肝が肝臓がんになるかも?って知ってますか?	栄養部部長代行 管理栄養士 秋山 好美	
16	月	14:30~15:00	知ってるようで知らない応急手当 ~[頭を打った!]~	救急救命士 須賀 萬里	①
		15:00~15:30	NEW 「睡眠時無呼吸症候群の 治療の実際」	臨床工学技士 菅野 安紀	
23	月	14:30~15:00	NEW お孫さんと一緒! ~お孫さんとのかわりについて~	看護部 コアリネジメント部門 副部長 杉淵 智恵	①
		15:00~15:30	NEW "みんなの健康塾" 7年間の歩みと令和元年の総括	企画・広報課 長谷川 裕介	

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
3	火	14:30~15:00	減塩のすすめ! ~国民健康栄養調査からわかること~	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	②
		15:00~15:30	MRI3.0テストって何? ~新病院で追加になった、最新機器の話~	診療放射線技師 藤井 大悟	

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

共に過ごす"つなぐカフェ"		30名		
日	曜日	時間	テーマ	講師
6	金	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

申込制 04-2953-0909 (平日10:00~16:00) ※交通案内: 狭山市駅西口徒歩約10分  
会場: 埼玉県心会病院2階 アゼリアホール 狭山市入間川2-37-20  
ご来場の際はなるべく無料シャトルバスか公共交通機関をご利用下さい。

防サギ! 歳末振り込め詐欺防止セミナー		どなたでもご参加できます		
日	曜日	時間	講師	会場
9	月	14:30~15:30	こんな電話は"振り込め詐欺"! ~被害にあわないために~	狭山警察署 生活安全課 地域防犯支援専門員 大塚 光一

新所沢公民館共催企画講座		申込制 04-2924-2955 (月曜日及び休館日を除いた8:30~17:15)			100名
日	曜日	時間	講師	会場	
18	水	14:00~14:30	NEW 肩関節の痛み ~本当に五十肩??~	所沢中央病院 整形外科・スポーツ整形外科 朱田 尚徳先生	所沢市 新所沢公民館 所沢市緑町1-8-3
		14:30~15:00	腰が痛い! 誰でもできる腰痛体操	埼玉県心会病院 理学療法士 飯塚友里菜・嘉崎珠美	

狭山市中央公民館共催調理実習		申込制 狭山市中央公民館04-2952-2230 受付期間 11月15日(金)~11月25日(金) 月~土曜日 8時30分~17時15分			20名
日	曜日	時間	講師	会場	
10	火	13:00~14:15	「減塩料理でおしゃれおせち」 ・ゆで鶏の醤油漬け・数の子の土佐煮・ぶりの塩麹焼き・ゆず入りなます・フルーツきんとん	調理師 戸塚 翔大 管理栄養士 青柳 奈津子・蒲池 祐子	狭山市市民交流センター 3階 狭山市入間川1丁目3-1

出前講座		どなたでもご参加できます			各50名
日	曜日	時間	講師	会場	
11	水	14:00~14:30	総合診療と救命救急のかかわり ~迅速・的確な対応とは?~	総合診療科副部長 酒井 利幸	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	高齢者にご用心! ~重症化する肺炎~	看護部主任 福里 太輔	

出張講演		主催団体の方限定		
日	曜日	時間	講師	会場
4	水	13:50~14:40	小学生への歯のブラッシング指導	歯科衛生士 西野 ひろみ・小此木 智子 飯能市立飯能第二小学校
5	木	14:00~14:45	女性になりやすい"がん"のお話 ~乳がんを中心に~	看護部部長代行 乳がん看護認定看護師 藤井 文枝 株式会社安川電機 入間事業所
13	金	10:20~11:20	認知症を予防する ~気になる食事、おすすめレシピ~	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清 東町「げんきクラブ」
15	日	10:30~11:30	肩 痛みなくバンザイできますか? ~簡単にできるストレッチ~	理学療法士 甲斐 匠 菅原二丁目自治会
16	月	11:15~12:00	認知症なんて怖くない! ~認知症のことを知ろう~	認知症看護認定看護師 石山 真 社会福祉協議会 富士見支部 「銀の鈴 第一ブロック」
17	火	14:00~14:30	すい臓がんの話 ~隠れたサインを見逃さないために~	外科医長 庄子 涉 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
		14:30~15:00	健康長寿は「高血圧」の管理がポイント!	検査部部長代行 臨床検査技師 安藤 恭代
19	木	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 東雲大学(富士見公民館)
20	金	11:50~12:40	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 入間市立金子中学校
20	金	15:00~16:00	学童期における食事(朝食)の重要性	栄養部部長代行 管理栄養士 秋山 好美 入間市立西武中学校

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			各30名
日	曜日	時間	講師	会場	
5	木	14:00~15:00	第1部: 歯周病と糖尿病の関係	歯科医師 関根 真一	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
			第2部: 脂肪肝を予防・改善しよう! ~糖尿病との関係~	管理栄養士 森 順子	

看護師・看護補助者募集中!

お問い合わせ/ 埼玉県心会病院 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)