



みんなの健康塾 1月

参加無料
定員あり



新年あけましておめでとうございます。「みんなの健康塾」は、おかげさまで8年目に突入しました。今年も埼玉石心会病院は「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。



脳卒中・認知症市民公開講座

1/25 (土)
14:00~16:30

先着200名 参加無料

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



申込制 04-2953-0909 (平日10:00~16:00)

総合 病院長
座長 低侵襲脳神経センター長 **石原 正一郎**

【基調講演】
脳卒中と認知症にならないためには!?

会場のご案内

会場をお間違い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. 1日2講座 (各30分) 毎日 (月~金) 開催中。
2. 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
3. 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。
4. 無料健康相談も連日開催。
5. 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)
6. 出張講演 (学校、自治会、老人会、企業、各種サークルなど)
7. 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

参加無料
定員あり

テーマ、講師は都合により変更となる場合があります

1月

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
6	月	14:30~15:00	ながら運動で冬太りを防ごう!	理学療法士 勝田 葵	①
		15:00~15:30	NEW 内視鏡検査時のセデーションについて	看護部主任 高橋 裕美	
9	木	14:30~15:00	NEW 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	①
		15:00~15:30	動脈硬化を心配する方へ ~簡単にわかる検査方法とは?~	さやまクリニック 臨床検査技師 藤山 真由美	
14	火	14:30~15:00	知ってますか? 埼玉心会病院の緩和ケア	看護部長代行 小谷 由美子	①
		15:00~15:30	NEW 使える?使えない? 病理検査で判断する最新のがん治療	臨床検査技師 藤沢 美穂	
15	水	14:30~15:00	気になる便秘の話 ~あなたに合ったお薬は?~	薬剤師 村田 諭	①
		15:00~15:30	NEW リハビリ中の感染対策 ~インフルエンザに負けずに運動!!~	理学療法士 小山 優輝	
16	木	14:30~15:00	NEW お腹のその"でっぱり" 放っておいて大丈夫? ~鼠径(そけい)ヘルニアのお話~	外科部長 清水 喜徳	①
		15:00~15:30	NEW 冬の乾燥からお肌を守ろう!!	看護部副部長 皮膚・排泄ケア認定看護師 井上 明紀代	
27	月	14:30~15:00	閉塞性動脈硬化症(足の動脈硬化) ~治療の実際~	臨床工学士 早船 智	①
		15:00~15:30	NEW 健康な体調を保つコツ ~環境から考える~	看護部副部長 竹崎 敏江	

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
7	火	14:30~15:00	あなたに必要な「乳酸菌」を紹介します ~乳酸菌の種類と特徴~	管理栄養士 佐藤 絵美	②
		15:00~15:30	検体採取のコツ ~採取方法が結果に影響あり!~	臨床検査技師 藤澤 こずえ	
10	金	14:30~15:00	今日から始める!心筋梗塞予防	医療安全管理室師長 高橋 順	③
		15:00~15:30	透析と日常 ~透析ってどんな生活になるの?~	臨床工学士 児玉 亮	

飯能市会場 どなたでもご参加できます

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
24	金	14:00~14:30	心臓と血管の病気と戦うために必要なこと	心臓血管外科医長 佐々木 健一	④
		14:30~15:00	これで安心!足の血行促進 ~下肢静脈瘤、静脈血栓症の予防~	看護部 遠藤 司	

住所: 飯能市栄町24-4 ※駐車場に 1. 丸広百貨店にて1,000円以上のお買い上げで3時間まで無料(市民活動センターにて承認が必要です) 丸広百貨店飯能店7階 ついて 2. 飯能市役所の駐車場は無料になります(市民活動センターまで徒歩10分)

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入間市市民会館 3号室 定員50名 ④飯能市市民活動センター 多目的ホール 定員100名

脳卒中・認知症市民公開講座 申込制 04-2953-0909(平日10:00~16:00) 200名

25	土	14:00~16:30	【基調講演】 脳卒中と認知症にならないためには!?	総合座長 病院長 低侵襲脳神経センター長 石原 正一郎
※駐車場について: 駐車場の台数には限りがあります。なるべく公共の交通機関をご利用いただくか、さやま地域ケアクリニック(旧: 埼玉心会病院)の第6・16駐車場をご利用いただき、さやま総合クリニックからシャトルバスをご利用下さい。				埼玉心会病院2階 アゼリアホール 狭山市入間川2-37-20

みんなの健康塾【アゼリアホール】 どなたでもご参加できます 80名

21	火	14:00~14:30	NEW 糖尿病と睡眠不足のふかい関係 ~寝不足で糖尿病!~	副院長 内分泌代謝内科部長 小野田 教高	埼玉心会病院2階 アゼリアホールA 狭山市入間川2-37-20
		14:30~15:00	病気を予防する正しい睡眠の知識 ~毎日の眠り方へのひと工夫~	診療部 心理相談科 鈴木 康弘	

出前講座 どなたでもご参加できます 各50名

28	火	14:00~15:00	眼の健康 ~白内障の診断・治療・手術のお話~	眼科部長 高木 重徳	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
30	木	14:00~14:30	NEW 胆管結石の話 ~内視鏡診断から治療まで~	消化器内科副部長 阿部 敏幸	狭山市老人福祉センター 不老荘 狭山市南入曾737 ☎04-2957-3502 ※60歳以上 狭山、入間、所沢、飯能在住の方
		14:30~15:00	胃カメラ・大腸カメラでの緊急内視鏡処置とは!?	臨床検査技師 柿沼 諒	

出張講演 主催団体の方限定 ※主催団体への直接のお問合せはご遠慮下さい。

17	金	14:30~15:30	認知症なんて怖くない! ~認知症のことを知ろう~	看護部 認知症看護認定看護師 石山 真	入間市振興公社生涯学習講座 入間市産業文化センター
20	月	15:10~16:10	食事でがん予防! ~総論編~	食のサービス部 部長 管理栄養士 大川 清	狭山市立笹井小学校
22	水	15:20~16:20	成長期に多い痛みと、スポーツ時のケガの対応と予防法	理学療法士 天野 晴光	入間市立黒須中学校
23	木	14:00~15:00	骨粗鬆症予防レシピのご紹介 パート2	食のサービス部 部長 管理栄養士 大川 清	狭山市立水富公民館
31	金	14:30~15:30	糖尿病のお薬について ~作用はいろいろ~	薬剤師 小倉 弥生	入間市振興公社生涯学習講座 入間市産業文化センター

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 04-2953-0306(平日10:00~16:00) 30名

20	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 乙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。
----	---	-------------	--------------------------	---------------------	---

看護師・看護補助者募集中!

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)