



# みんなの健康塾

参加無料

12月

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。埼玉石心会病院では来年も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。



## 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。



## 会場のご案内

会場をお間違いないようご注意ください



※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。

## この冬は脳卒中予防の秘訣を知ろう! 第2弾!!

# 脳卒中市民公開講座

**日時** 2018年12月8日(土) 14:00~16:00  
**会場** 埼玉石心会病院2階「アゼリアホール」(13:30開場) 〒350-1305 狭山市入間川2-37-20 TEL04-2953-0909  
**定員** 先着200名様(お早めにお申し込みください)

参加無料  
申込制

総合座長 埼玉石心会病院院長 低侵襲脳神経センター長 **石原 正一郎**

プロフィール 順天堂大学医学部卒業  
日本脳神経外科学会専門医・指導医  
日本脳神経血管内治療学会専門医・指導医  
日本脳卒中学会専門医  
医学博士(順天堂大学)

**第1部 脳梗塞の予防と治療**

講師 低侵襲脳神経センター 脳血管内治療科副部長 **掛樋 善明**

**第2部 脳出血の予防と治療**

講師 低侵襲脳神経センター 脳神経外科副部長 **徳重 一雄**

おかげさまで新築移転1周年&みんなの健康塾6周年!!

# みんなの健康塾

参加無料

テーマ、講師は都合により変更となる場合があります

定員あり

12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
5	水	14:30~15:00	甲状腺の病気の治し方	乳腺・内分泌外科部長 児玉 ひとみ	①
		15:00~15:30	正しい食品表示の見方 ~特別保健用食品とは? カロリーオフ?~	食のサービス部長 管理栄養士 大川 清	
10	月	14:30~15:00	転倒予防 ~家庭での骨折のキケン度は?~	理学療法士 竹田 浩明	①
		15:00~15:30	家族が突然入院!入院から退院までの流れを知って安心!	看護師 小林 比呂子	
11	火	14:30~15:00	<b>NEW</b> 「風邪に抗菌薬は効かない」 って本当?	薬剤師 小倉 弥生	①
		15:00~15:30	便潜血で陽性が出たら... 大腸内視鏡検査を受けましょう!	臨床検査技師 高澤 資	
18	火	14:30~15:00	<b>NEW</b> 糖尿病の合併症 ~糖尿病網膜症について~	出張 視能訓練士 原 広弥	①
		15:00~15:30	年末・年始の食事 ~年が明けても怖くない~	管理栄養士 景山 恭子	
19	水	14:30~15:00	<b>NEW</b> 動脈硬化を予防する ~気になる食事、おすすめレシピ~	リニューアル Ver. 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~	臨床検査技師 藤山 真由美	

## 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
6	木	14:30~15:00	がんにならないための生活習慣	保健師 山本 文枝	②
		15:00~15:30	不整脈? ~不整脈が分かる検査について~	臨床検査技師 藤原 由貴	
13	木	14:30~15:00	<b>NEW</b> 新しい検査項目についてのご案内 ~亜鉛・高感度インフルエンザ~	臨床検査技師 舟岡 由美香	③
		15:00~15:30	整形外科看護師が伝える ~下肢の痛みセルフチェック~	看護師 西郡 あさ子	
20	木	14:30~15:30	<b>NEW</b> MRI3.0テスラって何? ~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	②
		14:30~15:00	飲みすぎで肝臓が疲れていませんか? ~アルコール性肝炎、肝硬変について~	臨床検査技師 安田 卓矢	
21	金	14:30~15:30	手術室看護師が伝える ~痛みについて~	看護師 岡本 紀子	③
		14:30~15:00	お祝い料理で命を落とさない ~窒息の応急手当~	救急救命士 鈴木 康史	

## 飯能市会場

どなたでもご参加できます

住所: 飯能市栄町24-4 丸広百貨店飯能店7階

日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
3	月	14:00~15:00	【頭の知恵袋シリーズ】 人生100年時代と進化的ミスマッチ病	リハビリテーション科部長 白石 哲也	④

※駐車場について 1.丸広百貨店で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印が必要です)  
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 多目的スペース 定員100名

## 狭山市中央公民館共催調理実習

申込制 狭山市中央公民館連絡先04-2952-2230  
受付期間: 11月5日(月)~11月26日(月)月~土曜日8時30分~17時15分(日曜・祝日を除く)

20名

日	曜日	時間	メニュー	講師	会場
4	火	13:00~14:15	簡単ヘルシーおせち料理【平成29年12月入間ガス実施リメイク】 【メニュー】・フルーツ栗きんとん・花蓮根クリームチーズ・簡単ローストビーフ	調理師 保坂 知美 管理栄養士 秋山 好美・景山 恭子	狭山市市民交流センター3階 調理実習室 狭山市入間川1-3-1(狭山市市民交流センター内)

## 市民公開講座 脳卒中市民公開講座 第2弾!

申込制 04-2953-0909 (平日9時~17時)

日	曜日	時間	講師	会場
8	土	14:00~16:00	総合座長 埼玉石心会病院 院長 低侵襲脳神経センター長 石原 正一郎 低侵襲脳神経センター 脳血管内治療科副部長 掛樋 善明 低侵襲脳神経センター 脳神経外科副部長 徳重 一雄	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

※駐車場について: 埼玉石心会病院の駐車場は患者さん、ご面会者が使用するためご利用できません。公共の交通機関をご利用下さい。  
やむを得ずお車でご来場の際は、さやま地域ケアクリニック(旧: 埼玉石心会病院)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。

## 出前講座

どなたでもご参加できます

日	曜日	時間	講師	会場
14	金	14:00~14:30	心房細動の最新治療 ~アブレーション治療について~	循環器内科副部長 入江 忠信
		14:30~15:00	腰が痛い!誰でもできる腰痛体操(実践編)	理学療法士 南部 武志・川村 悠太

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

## 出張講演

主催団体の方限定

日	曜日	時間	講師	会場
7	金	13:30~15:00	救急救命士 須賀 萬里	埼玉県学校保健会 西部学校保健会
12	水	14:00~14:30	臨床工学技士 早船 智	丸広百貨店 入間店6階 「バンケットホール」
		14:30~15:00	集中ケア認定看護師 福里 大輔	※まるひろ「大人のEnjoy会員限定」 お問い合わせ: 04-2963-1111 (申込制)
16	日	9:00~10:00	作業療法士 関内 亜希子	菅原二丁目自治会館
17	月	15:15~16:00	感染管理認定看護師 須田 江津子	入間市立藤沢東小学校

## 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

30名

日	曜日	時間	講師	会場
6	木	14:00~15:00	管理栄養士 森 順子	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