

## 令和5年度日本赤十字九州国際看護大学 公開講座「クロスカレッジ2023」

本学では、「クロスカレッジ2023」として、本学の看護・研究・人材育成の成果を地域社会に還元するため、地域住 民を対象とした公開講座を実施します。

今年度、①「防災・減災」、②「かがやけシニア!」、③「こころの健康」をテーマに7つの講座を開設いたします。

## かがやけシニア!

~シニア世代の健康づくりをサポート~

8月23日(水) 13:30~15:00

いきいきシニア世代の健康づくり「笑いと健康」

日常生活の中に「笑いヨガ(笑いと呼吸法)」を取り入れることで、健康にも良い効果が得られます。 ぜひ一緒に体験してみましょう。

9月8日(金) 10:00~12:00

健康な足づくりのためのフットケア

健康な足づくりのためのフットケアを実践しましょう!

※持ち物・服装 温泉などで使用する薄手のタオル

足の観察を行うため、パンツスタイル(ストッキングではなく靴下が望ましい)でお越しください。

11月25日(土) 10:00~12:00

「エンド・オブ・ライフ」について考えましょう~あなたの人生を実りあるものに~

シニア世代の将来の変化に備え、ゲームを交えながらご一緒に考えてみましょう。

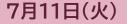
## こころの健康

11月15日(水) 13:30~15:00

※持ち物 筆記用具

ストレスを和らげるためのセルフケアセミナー

自分自身の考え方のクセを知り、ストレスを和らげる方法を学びましょう。



10:00~12:00

災害への備え①「地域の避難経路・避難所を知る」

地域の防災マップ作製を通じて、皆さんの地域での避難経路・避難所を把握し、防災対策を理解しましょう。

8月8日(火) 10:00~12:00

災害への備え2「日頃からの互近所付き合い」

ご近所の要配慮者を知り、室内の安全対策・安否確認の方法などを学びましょう

9月5日(火) 13:30~15:30

災害への備え③「災害時の高齢者の避難を考えよう」

高齢者疑似体験スーツを着用し、災害時の高齢者の避難のあり方について考えてみましょう。



~いざという時に備えよう 地域で学ぶ防災・減災セミナー~

参加費無料

事前申込制

定員20名/各回

場合がございますのでご了承ください。

※催行最少人数(5名)に満たない場合、開催を見合わせる

※動きやすい格好でお越しください





お申込みください。 ※定員になり次第、受付を終了致します。 https://forms.office.com/r/scMRbpLktu

各講座開催日の2週間前までに

携帯等でのお申込みが難しい場合は、お電話でも受付ます。 0940-35-7001 総務課までお問合せください。 (受付時間: 平日 9:00~17:00)



3 講義·研究棟 **団** ラーニング・コモンス