

2019年度 青森県立保健大学



公開講座

基本テーマ 「生活と健康」

受講
無料

高めよう! ひとりひとりの健やか力

地域で支えるみんなの健康

青森県立保健大学 講堂

先着
各480名

第1回 5/25 土

14:00~16:20

知ろう!

私たちを取り巻く
生活習慣病と
その予防法

■講師/大西基喜、吉池信男
スペシャルゲスト

学長より表彰 ※継続参加者へ

第4回 7/6 土

14:00~16:20

動いて
得しよう!

身体の構造と
動作の仕組み

■講師/佐藤秀一、千葉敦子



第5回 7/20 土

14:00~16:20

試して
みよう!

学生たちが得た
健やか力
向上の知恵

感じよう!

しあわせ・
健やか・こころの
健康づくり

■講師/大西基喜、石田賢哉
「健やか力(ヘルスリテラシー)
向上サポート活動」チーム

下北文化会館 大集会室

第2回 6/8 土

13:00~15:20

先着
80名

守ろう!

子どもの
交通安全
高齢者の
健康と安全

■講師/反町吉秀、小笠原メリッサ
ヘルスリテラシー向上部学生

同時開催

進学相談会
(15:30~17:00大集会室)

青森県立保健大学へ進学をお考えの方、公開講座終了後相談会を開催します。事前申込み不要!学生・保護者の方、お気軽にお越しください。

アウガ 5階AV多機能ホール

第3回 6/22 土

14:00~16:20

先着
300名

育もう!

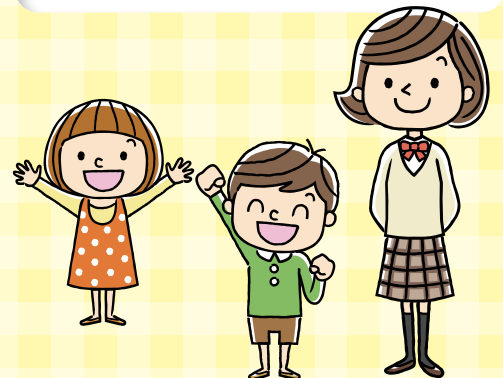
子育てに
やさしい社会

■講師/古川照美、佐藤 愛
NPO法人子育て応援隊ココネットあおもり
代表理事 沼田久美氏
NPO法人子育てオーダーメイドサポートこども
代表理事 橋本 歩氏
共催/青森商工会議所

まちなか
キャンパス



モーリーとリンリンも登場!



青森県立保健大学への交通アクセス

- 青森市営バスを御利用の場合
(青森駅から県立保健大学前までの運賃350円) 青森駅から青森市営バスは、戸山団地・沢山線(南佃経由に限る)に乗り、「県立保健大学前」下車すぐ。
- 青い森鉄道を御利用の場合
(青森駅から東青森駅までの運賃250円)
青い森鉄道 東青森駅下車 徒歩約10分。



公開講座



高めよう!ひとりひとりの健やか力

地域で支えるみんなの健康

下北文化会館 大集会室

第2回 **6月8日(土)** 13:00~15:20

守ろう!

チャイルドシートやシートベルト・ヘルメット着用体験、健康と転倒予防のいきいき百歳体操を紹介します。

●反町 吉秀 [看護学科 教授]

法医学者、監察医として、交通事故や家庭内事故で亡くなった子どもや高齢者の死因究明に10年以上携わる。その後、そのような避けられる死を地域で防ぐ安全・安心なまちづくりをスウェーデンにて学ぶ。帰国後、青森県保健所医師として、子どもの事故予防や十和田市での安全・安心なまちづくり(セーフコミュニティ活動)に取組む。

●小笠原 メリッサ [栄養学科 講師]

私の母国オーストラリアでは、ほとんどの人がチャイルドシート、シートベルト(後部座席も)、自転車ヘルメットを使っています。なぜなら、子どもの命を交通事故から守るためにはそれが不可欠だからです。青森県民のみならずにも「着用」の大切さを伝えたいです。

●ヘルスリテラシー向上部学生

アウガ 5階AV多機能ホール

第3回 **6月22日(土)** 14:00~16:20

育もう!

育児中の親子や将来親となる若者と一緒に、子どもの病気、生活習慣病予防、また、社会支援、課題などを話し合います。

モーリーとリンリン登場



●古川 照美 [看護学科 教授]

大学では主に保健師教育に携わっています。研究テーマは生活習慣病予防について、子どもの頃から生活習慣病予防のために、地域でできることは何か、また家族支援の在り方について地域の方々とともに探っています。

●佐藤 愛 [看護学科 准教授]

スーパーにて。上の棚にあるお菓子を取れずにいたこどもに話しかけたら、走って逃げました。そんなに怖い顔してたかな…。こどもにやさしい社会ってどんな社会だろう…。皆さんと一緒に考えたいと思っています。

●NPO法人子育て応援隊ココネットおおもり 代表理事 沼田 久美氏

平成25年度より青森県立保健大学で月3回「子育て応援ルーム(多世代交流広場)ココかれっじ」を開催しています。年間利用者数は、ママと子ども約1,400人です。他にも、青森市つどいの広場さんぽぼ、ホームスタート、NPプログラムなど幅広く活動を展開しています。

●NPO法人子育てオーダーメイド・サポートこども 代表理事 橋本 歩氏

産前産後ヘルパー養成・派遣事業、企業協働プレーパーク「はれるや」等を実施、平成30年度「子供と家族・若者応援団表彰子育て・家庭支援部門」で特命担当大臣表彰を受賞しました。2019年5月より青森県立保健大学で産後ケア事業を開始予定です。

青森県立保健大学 講堂

第1回 **5月25日(土)** 14:00~16:20 抽選で景品あり

知ろう!

ヘルスリテラシーとは? 人々の行動や疾病、栄養・食生活など質問を受付し、クイズを交えながら基礎知識を習得します。

●大西 基喜 [看護学科 特任教授]

公衆衛生が専門です。1都2府5県に暮らしましたが、青森県の在任期間は故郷の新潟県を超え、全22年で最長となりました。この地がもはや地元です。その地元愛を地域のヘルスリテラシー向上に昇華すべく奮闘中です。

●吉池 信男 [地域連携・国際センター長 栄養学科 教授]

横浜から青森に移り住んで12年目。自然、食べ物、日本酒、温泉など、日本で一番すきな場所だと思っています。「栄養学」の成果を生かしながら、いかに健康的に青森を楽しめるかを実験中。みなさん一緒に実践しましょう。

第4回 **7月6日(土)** 14:00~16:20 クイズで景品あり

動いて得しよう!

3Dモーションキャプチャや高齢者筋トレなど体操・実技を体験しながら、杖なし社会を目指します。

●佐藤 秀一 [理学療法学科 教授]

高校時代は陸上部の副部長・100mとやり投げ。体重55kgと軽く18mmスパイクピンが負担となり60kg越えが夢も高基礎代謝に阻まれる。加齢により77kgも自己流科学的減量にて→60kgでリバウンド→78kg→健康科学部の看板にかけて鋭意…

●千葉 敦子 [看護学科 准教授]

高齢者筋力向上トレーニング「杖なし会」に保健師として携わり16年が経過しました。現在の会員数は約100名!会は元気の源です。参加者が多いのはなぜか、長く続いているのはどうしてか、「杖なし会」の魅力と効果について考えます。

第5回 **7月20日(土)** 14:00~16:20

試してみよう!

感じよう!

介護について、する人される人、取り巻く環境など体験者と講師との対談やクイズを交えて知識を深めます。

●大西 基喜 [看護学科 特任教授] (プロフィール:第1回参照)

●石田 賢哉 [社会福祉学科 准教授]

権利擁護や成年後見制度に関する調査研究をしています。親が介護保険を使っていることもあり、今回は家族の立場から、介護保険のよいところや、もっとよく考えてもらいたいこと、ケアマネさん達とどううまくやっていくかをお話できればと思います。

●「健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート活動」チーム

●ヘルスリテラシー向上部 ●Link plus ●チーム家族
●おかず味噌汁健やか力向上委員会

■受講の可否

申込み受付の通知はいたしませんので、当日、直接会場へお越しください。ただし、定員を超えるお申込みがあり、入場できない方が生じた場合には、その旨御連絡いたします。

■当日の受付

当日の受付は13:00(下北会場は12:00)からです。大学会場では各回13:15頃からサークル発表を予定しておりますので、あわせて御覧ください。発表サークルは5月中旬に大学ホームページにて掲載予定です。

■修了証 5回のうち、3回以上出席の方に学長名の修了証を発行いたします。

【申込締切】

各回開催日の7日前までにハガキ、FAX 又は申込フォームでお申込みください。

■ハガキ・FAXの場合

住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業、電話番号、第〇回希望を明記し、下記申込先までお申込みください。

■申込みフォームの場合

大学ホームページまたは右のQRコードからアクセスしお申込みください。

https://www.auhw.ac.jp/renkei/chiiqi_renkei/kouza_moushikomi.html



2019年度 公開講座受講申込書

申込年月日 2019年 月 日

区分	※該当項目を○で囲んでください。	一般	高校生
ふりがな お名前			
受講希望回 ※希望する回の□にチェックしてください。(複数可)	青森県立保健大学 会場 <input type="checkbox"/> 第1回 5月25日(土) 14:00~16:20 <input type="checkbox"/> 第4回 7月6日(土) 14:00~16:20 <input type="checkbox"/> 第5回 7月20日(土) 14:00~16:20 下北文化会館 会場 <input type="checkbox"/> 第2回 6月8日(土) 13:00~15:20 アウガ 会場 <input type="checkbox"/> 第3回 6月22日(土) 14:00~16:20		

御住所	〒 _____		
御職業(高校名)	年齢	歳	
電話番号			

※年齢、御職業については、講座受講者の傾向等を把握するためのもので、支障のない範囲でお答えください。
 ※御記入いただいた情報は公開講座実施のために利用し、それ以外の目的には一切使用しません。
 【問合せ・申込み】〒030-8505 青森県立保健大学地域連携推進課(青森市浜館間瀬58-1)
 TEL:017-765-4085 FAX:017-765-2021