



オンライン 三原シティカレッジ ‘20

さらに
講座が追加されました



三原地域連携推進協議会では、公立大学法人県立広島大学と連携して『オンライン三原シティカレッジ』を開講します。受講料は無料です。皆様のご参加をお待ちしています。

※ 新型コロナウイルス感染症の状況によって、延期・中止となる可能性があります。ご了承ください。

《 講座の実施方法 》

- ◎ Zoom (<https://zoom.us/>) を使用したオンライン講座で行います。
- ◎ 大学内講義室での対面式講座ではありません。
- ◎ 受講条件は8ページのとおりです。詳細を必ず確認して下さい。
- ◎ 受講条件について承諾いただける方のみお申込みいただけます。

【受講条件 抜粋】

- 1 Zoom が使用できる受講用機材（パソコン、タブレット、スマートフォン等）やインターネット環境が必要です。また、マイク、スピーカー、カメラ（テレビ会議のための音声及び映像接続機器等）が必要です。
※種類や性能に指定はありませんが、テレビ会議ができるものを推奨します。
- 2 受講用機材、インターネット環境、通信料等は受講者の負担となります。
- 3 Zoom (<https://zoom.us/>) や接続機材、インターネット環境の操作方法等について個別にお答えすることはできません。
- 4 法令や公序良俗の違反、講座の妨害、講師を含む参加者を不快にさせる言動等があった場合、講師の判断でオンライン接続を中止する事があります。
- 5 配信される講座内容や資料等について、いかなる手段による撮影、録画、録音、保存、複製、再配布、再配信を禁止とします。

※お申し込みがあった方は受講条件をご承諾いただいたものといたします。

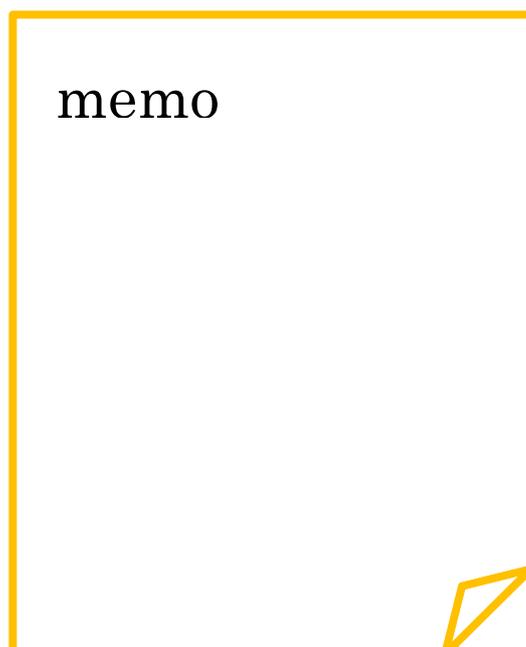
講座名	協働力を高めるプレイバックシアター
概要	協働力を高め、コミュニティ形成に有効だと考えられているプレイバックシアターが、コロナウィルス感染予防のために実施困難になりました。リアルに触れ合って行うプレイバックシアターに代替する方法としてリスニングアワーが開発されています。リスニングアワーは共感力を高めるうえで有効だと考えられます。本講座では、オンラインで実施可能な共感力強化の手法としてのリスニングアワーを、体験を通して学修します。
日時	10月3日(土) 10:00~11:30 県立広島大学教授 吉川 ひろみ
10月3日 (土)	<p>協働力を高めるプレイバックシアター</p> <p>オンラインで参加者全員が顔を合わせ、自己紹介を行います。参加者それぞれが、自分の心の中にあるイメージ、これまでに経験した一場面を語ります。参加者は、他者のイメージや経験を聞きながら、自分の経験を思い出したり、振り返ったりする時間に浸ります。最後に、参加者全員で、イメージを共有する時間をとり、語ることと聞くことの意味を考えます。</p>
対象	共感力を高める手法に関心のある人
定員	6名
備考	



講座名	よりよい在宅生活のために知って、学んで、作ってみよう！ ケアマネージャーやケアプランの仕組みと役割を知って自分で描いて、提案しよう、マイケアプラン
概要	自分や家族が介護サービスが必要になったとき、相談できる機関や場所は整備されました。ケアマネージャーさんをはじめ専門家によるケアプランが提案されます。希望に沿って立てられたプランです。しかし、市民と専門職には情報量が違い、お任せプランになっていませんか。まだまだ提案できることもあります。制度が頻繁に変わり、介護保険サービスは専門家でも難解ですが、最小限必要な知識と在宅生活のコツをつかみ、自分が提案する、自分のケアプランやライフプランを考えてみませんか。
日時	10月21日（水）18：30～20：00 県立広島大学教授 田中 聡子
10月21日 （水）	① よりよい在宅生活のために知って、学んで、作ってみよう！ 自分や家族が介護サービスが必要になったとき、相談できる機関や場所は整備されました。ケアマネージャーさんをはじめ専門家によるケアプランが提案されます。希望に沿って立てられたプランです。しかし、市民と専門職には情報量が違い、お任せプランになっていませんか。まだまだ提案できることもあります。制度が頻繁に変わり、介護保険サービスは専門家でも難解ですが、最小限必要な知識と在宅生活のコツをつかみ、自分が提案する、自分のケアプランやライフプランを考えてみませんか。
対象	どなたでも
定員	15名



講座名	親子でダイエット！		
概要	現代は外遊びの機会の減少など、子どもが肥満になりやすい生活環境となっています。しかし、肥満の予防や改善は子どもだけでは難しく、家族の支援が必要となります。そこで、この講座では、親子で肥満予防の必要性や肥満改善の方法を学び、ご家庭での生活習慣を振り返る機会にさせていただくことを目的に開催します。		
日時	11月14日(土) 10:00~11:00		
11月14日 (土)	① 親子でダイエット！	県立広島大学助教 鴨下 加代 講師 吉岡 和哉 助教 土路生 明美	
	子どもの肥満の特徴や改善方法について親子で学びます。また、肥満の程度を表す「肥満度」の計算方法や、生活を見直すポイントをお伝えしますので、改善の糸口を考える機会としてもらえたらと思います。		
対象	小学生と保護者		
定員	親子 10組		
備考	講義は最初の 40 分程度となります。その後、希望があればメールや電話で個別の相談に応じます。		



講座名	認知症の方の家族が知って 得する生活支援と福祉の知識		
概要	認知症の方を介護する家族の中には、同じ質問を繰り返された、強い口調で非難や介護抵抗を受けたりして、多大なるストレスを感じながら生活している方も少なくないのではないのでしょうか。この講座では、認知症の人が不安や混乱をせずに生活行為を円滑に行うための支援の方法や、家族がストレスを軽減し、介護意欲を持ち続けるために必要なことについて考えてみたいと思います。また、認知症の方や家族が利用できる福祉や保険のサービスを紹介し、そのメリットとともに現状の課題について考えてみたいと思います。		
日時	11月14日（土）13：30～15：00		
11月14日 （土）	認知症の方の生活支援に必要な知識・技能・意欲	県立広島大学教授 西田 征治	
	認知症の方が生活行為を円滑に行えるよう支援する方法を知識や技能の観点から分かりやすく紹介します。また、認知症カフェなど地域にあるサービスを紹介し、家族が介護意欲を持ち続けるために必要なことを考えます。		
	認知症の方のための福祉	県立広島大学准教授 永野 なおみ	
	認知症の方に対する福祉サービスについて、お話しします。介護保険をはじめとする各種のサービスや手当て等、患者さんとご家族を支える仕組みや利用の方法を説明し、現状の問題点についても考えます。		
対象	認知症のご家族を介護されている方、認知症に関心を持っている方		
定員	30名		



講座名	海浜健康講座		
概要	海浜環境を利用して心身の健康維持・増進，疾病の予防を図る目的で考案された海浜セラピーの解説とそのガイドの養成を目的とした講義内容です。科学的な検証の過程で得られた海浜セラピー効果の紹介だけでなく，健康増進に関心のある方にも有益な内容となっています。なお，今回はコロナ禍のため zoom によるオンライン配信のみとなります。		
日時	12月5日（土） 12月12日（土） 9：00～12：00		
12月5日 （土）	第7回海浜健康講座__その1	県立広島大学名誉教授 大塚 彰 教授 田中 聡	
	講義内容：①自然を楽しむセラピー（大塚）②海浜セラピー概論（大塚） ③心身チェック～体力編～（田中）④心身チェック～ストレス編～（田中）		
12月12日 （土）	第7回海浜健康講座__その2	県立広島大学教授 金井 秀作 教授 沖 貞明	
	講義内容：⑤海浜セラピー～認定条件～（金井）⑥海浜セラピー～実践～ （金井）⑦ケガの予防と処置（沖）⑧全身安全管理（沖）		
対象	18歳以上の方，海浜セラピー・健康増進に関心がある方		
定員	30名		



講座名	肯定的に考えるコツ (精神看護学講座)		
概要	普段の生活でイライラすることはありませんか。少しでもイライラを軽減される方法をこの講座でみつけて欲しいと思います。言葉によって、自己の感情コントロールによって、元気の言葉によって前向きになりましょう。		
日時	12月5日(土) 12月12日(土) 12月19日(土) 10:00~11:30		
12月5日 (土)	肯定的な言葉がもたらす効果について	県立広島大学講師 近藤美也子 助手 麻生浩司 准教授 井上誠	
	私たちは普段何気なく会話をしています。肯定的な会話と否定的な会話によってどのように生活に影響するのでしょうか？どのように会話をしたら人間関係がスムーズにいくのでしょうか？少し自分の会話の特徴について考えてみませんか。		
12月12日 (土)	精神科看護師が患者にもたらす元気の言葉について	県立広島大学准教授 井上誠 講師 近藤美也子 助手 麻生浩司	
	どのようなタイミングでどのような声かけをされたら元気がでますか？元気がでる言葉かけについて考えてみましょう。精神科認定看護師とともに精神科看護師が患者にもたらす元気の言葉について考えてみましょう。 (ゲスト：光の丘認定看護師)		
12月19日 (土)	感情コントロールって大切？	県立広島大学助手 麻生浩司 講師 近藤美也子 准教授 井上誠	
	普段家庭で、職場で、車の中などで怒ることや、ストレスを感じていませんか。自己理解をおこなうことによって怒りを少しでも冷静にできるかもしれません。感情コントロールについて考えてみませんか。		
対象	どなたでも		
定員	20名		



講座名	自宅でできる飲み込み機能の維持 ー誤嚥を予防して健康寿命を延ばそうー 
概要	近年「誤嚥性肺炎」をきっかけに寝たきり状態になったり、亡くられたりする方が増えています。飲食物や唾液が気管に入ってしまう「誤嚥」を防いで三原市の健康寿命を延ばしましょう！（2016年全国順位は広島県男性27位、女性46位＝最下位）危ない徴候や機能維持のための練習法、誤嚥を防ぐ工夫を知り、周りの人にも伝えられる「嚥下 ^{えんげ} パイオニア」になりましょう！
日時	12月12日（土） 13：30～15：00 県立広島大学教授 矢守 麻奈
12月12日 （土）	<p>① 食べる・飲み込むしくみと現在の機能</p> <p>「誤嚥」や窒息なく飲食するためのしくみと機能維持に役立つ自宅練習法を紹介します。</p> <p>② 誤嚥を避ける工夫と練習法の確認</p> <p>「誤嚥」や窒息を防ぐ姿勢・飲み込み方・飲食物の工夫を紹介します。</p> <p>③ 飲み込み障害のある人への対応法</p> <p>飲み込み（嚥下）障害のある人への基本的な対応法を紹介します。障害によって対応法は様々に異なりますが、多くの方に共通する方法を説明します。</p>
対象	どなたでも
定員	20名



MEMO

オンライン三原シティカレッジ 受講条件

三原地域連携推進協議会
地 域 交 流 部 会

1 必要な環境

リアルタイム配信の公開講座を受講するために、次の環境をご用意ください。

- ・ インターネット接続環境
- ・ 受講用機材（タブレットやPC）は自身で準備してください。
- ・ メールアドレス（受講申込時に必要です。講義資料，視聴用ミーティング URL を事前にお送りします。）

2 受講上の注意事項

- ・ 視聴用ミーティングルームに入室する際は、個人情報保護のため個別の受講者番号で入室してください。（受講者番号は事前に案内します。）
- ・ 受講開始時、カメラ映像はOFFにし、マイクはミュートにしてください。
- ・ 受講時の画面や音声の録画・録音は不可です。また、画面のコピーを取らないようお願いいたします。
- ・ 講座を受講するにあたり、通信費用は受講者負担となります。
- ・ Zoom (<https://zoom.us/>) や受講用機材、インターネット環境の操作方法等について個別にお答えすることはできません。
- ・ やむを得ず講座の内容の一部変更または中止とさせていただくことがあります。
- ・ カメラ映像の録画やマイク音声の録音は禁止しておりますが、オンライン配信の性質上、受講者側の端末で行われてしまう可能性があります。受講者の皆様は、ご自身の映像等個人情報を出さないように十分にご注意ください。
- ・ その他、受講に伴う受講者同士のいかなるトラブルが発生したとしても、当協議会及び県立広島大学は責任を負いかねます。
- ・ 講座の運営を妨げる行為及び他の受講者のプライバシーや人権を侵害する行為等が確認された場合、受講をお断りすることがあります。

上記の受講条件に承諾いただける方は、お申込みください。

《 お申込み方法 》

下記の県立広島大学ホームページ上 URL「申込フォーム」または QR コードからお申し込みください。

<https://www.pu-hiroshima.ac.jp/ques/questionnaire.php?openid=473>



【QR コード】

- 申し込み内容確認後、三原シティカレッジ係から受付メールを送信します。
- 受信した受付メールの内容をよく確認して下さい。
- 原則として開催日の2日前までとします。(開講日は講座ごとに異なります)
- 先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。
- 定員超過等で受講できない場合は、別途ご連絡いたします。
- 電話やメールでのお申し込みは受け付けておりません。

※ ご提供いただいた個人情報は講座運営にのみ使用し、それ以外には一切使用しません。

《 お問い合わせ先 》

県立広島大学三原キャンパス内 三原シティカレッジ係

〒723-0053 三原市学園町 1-1

電話：0848-60-1200（平日 9:00-17:00）

F A X：0848-60-1129

メール：mrenkei@pu-hiroshima.ac.jp

