

講座開催のご案内

講座の受講は1つだけでも、すべてでも、いくつでもご参加いただいて構いません。お聞きになりたい講座の、開始時間までにお越しください。

※前講座との入れ替えのため、多少お待ちいただく場合があります。

●日時 **5月19日** **土** 講座の簡単な内容や講師プロフィールはこちら ▶▶▶▶▶▶

●13:30~14:20 講師●sai(静岡市在住)
大丈夫、1人じゃない。介護の備え
～家族と介護士の両方から伝える介護の現実～

●14:30~15:20 講師●柚子木 奏天(静岡市在住)
姿勢から提案する理想的なエイジングケア

●15:30~16:20 講師●白鳥 満啓(静岡市葵区在住)
災害現場から静岡県の防災を考える
～熊本県での防災経験を通じて～

●定員 **30** 名 ※定員になりしだい受付終了
※申込みはこちら▶▶ <https://goo.gl/PcbiMA>▶▶



●会場 **アイセル21**
第45集会室 施設駐車場は70台のみ

- バス・JR静岡駅北口8番のりば
県立病院高松線(県立総合病院)「アイセル21」下車
・駿府浪漫バス「中央公民館前」下車
- 徒歩・JR静岡駅北口より30分
・静鉄新静岡駅より20分
・静鉄日吉町駅より15分



主催：静岡わくわくハラハラ勉強会

静岡から日本を元気にしちやえがコンセプト。
自分の知りたいことを聞くことができる。
自分が得意なことを教えることもできる。
聞く人は「わくわく」、教える人は「ハラハラ」。

そんなワイワイ楽しい勉強会を開催中!
こちらで最新情報をチェックできます。
▼Facebook ページ▼
www.facebook.com/shizuoka.wakuhara

講座内容・講師のご紹介

●13:30~ **大丈夫、1人じゃない。介護の備え**
～家族と介護士の両方から伝える介護の現実～

- ①制度、サービス等。事業者、職員、介護者、家族
- ②介護の現実
- ③介護についての備え、準備…3部のパートに分けてお伝えします。

講師●sai(静岡市在住)

10年ほど介護士として働いてきました。2年前に介護が必要な祖父母と同居しました。介護士として培ってきたことを基に介護を始めましたが、実際に家族として祖父母の介護に向き合ってきたときに大きなギャップがありました。その経験を踏まえて介護の現場で働いています。

●14:30~ **姿勢から提案する理想的なエイジングケア**

よく年のせいで身体が大変になると言う言葉を耳にしますが、具体的には何が原因でしょうか?臨床経験から導き出した加齢の秘密と、その対策方法を姿勢の観点からご提案します。

講師●柚子木 奏天(ゆずき かなで、静岡市在住)

平成20年に理学療法士免許を取得。その後約9年、整形外科クリニックでリハビリを担当。リハビリの大変さと健康な状態を維持する大切さを実感し、平成29年よりサロンを構えて健康維持の大切さを伝えてをおります。

●15:30~ **災害現場から静岡県の防災を考える**
～熊本県での防災経験を通じて～

「大規模な地震がいつ発生しても不思議ではない」とする東海地震説が発表されて40年余り。幸いにも、本県では、大規模な災害(地震)が起こることなく今に至っています。全国各地で発生する災害の経験を、貴重な教訓として対策に活かすことが重要です。平成24年、平成25年と2年間、防災関係で熊本県に派遣された経験や、2年前の熊本地震での支援業務から学んだことを、セミナーで紹介させていただくとともに、「防災」について、皆様と一緒に考えるひと時になればと考えています。

講師●白鳥 満啓(シラトリ ミチヒロ、静岡市葵区在住)

大学卒業後、静岡県庁に入庁。平成20年4月から現在まで防災部門を担当。この間、平成21年に「駿河湾を震源とする地震」、平成23年に「東日本大震災」等の災害を経験する。平成24年から2年間、防災関係の人事交流として熊本県庁に出向。東日本大震災、2年前の熊本地震では、被災地支援隊として現地に派遣され、支援・調整業務などを担当。