

助産師再就業支援研修

助産師の資格をもち、現在未就業の方や産科以外の施設に就業されていて知識・技術をさらに磨きたい方の研修です。

- 研修内容
 - ① 講義及び演習
 - ② 産科を有する病院等での実習、施設見学等
- 研修時期 10月14日(水)~12月11日(金)
- 研修期間 38日間程度(土日祝日を除く)
- 応募締切 9月末日
- 募集人員 10名程度
- 研修場所
 - ① 講義及び演習 栃木県看護協会他
 - ② 実務研修 病院・診療所・助産所等
- 受講料 無料(但し、保険料など一部自己負担有り)
- その他
研修受講のための研修資金貸与制度有り
(1か月10万円 最大30万円まで)

問い合わせ先

(社)栃木県看護協会
☎028-625-6141

食生活改善推進員

永年会員表彰

栃木県庁で6月19日(金)に開催された「栃木県食生活改善推進団体連絡協議会総会」の席上、食生活改善推進員としての功績が認められ、永年会員として表彰されました。

表彰された方々は、食育や料理教室など様々な活動を通して地域の食生活改善に貢献され、今後もますますのご活躍が期待されています。



川中子イチ子さん
(石橋)



小玉幸枝さん
(細谷)



鈴木チヨさん
(駅東)

糖尿病予防教室 参加募集のお知らせ

現在、糖尿病の可能性がある人は、全国で2,200万人いると言われていています。その数は、日本の総人口の17%を超え、40歳以上の10人に1人は糖尿病であると言われていています。

糖尿病の予防には正しい食生活や運動習慣が効果的であることは周知の上ですが、新たにその正しい生活習慣の継続の困難さが課題となってきています。そこで、病気について正しく理解し、食生活や運動習慣など楽しく継続できるための教室を開催します。

- 対象者 平成21年度健診受診者で 糖尿病要指導の方 糖尿病治療中で運動可能な方
平成19・20年度参加された方はご遠慮ください。初めての方を優先します。
- 募集人数 30名程度 締め切り10月2日(金)
- 場 所 保健福祉センターゆうゆう館
- 日程と内容

| 回 | 日 時 | 内 容 | 持ち物 |
|---|-------------------------------|--|----------------------------------|
| 1 | 10月5日(月) 午前10時 午後1時30分 | オリエンテーション 保健師講話(今と昔のご馳走は違う?) (どうして運動不足なの?) (糖尿病駅の話) 調理実習(基本のバランス食) 食品交換表を使ってみよう | エプロン 筆記用具 米1合 |
| 2 | 10月20日(火) 午前10時 午後2時30分 | お弁当箱を使って食事バランスチェック 栄養士の話(食事組合せクイズ、食事バランスガイドの解説) 運動実践(基本の運動、ストレッチ) | 運動可能な服装 筆記用具 |
| 3 | 10月30日(金) 午前9時30分 正午 | 体を動かしてみよう(有酸素運動を体験) 保健師の話(糖尿病クイズ) グループワーク まとめ | 運動可能な服装 飲み物(運動時の水分補給) 筆記用具 |