

第34回東北地区保健師活動研究集会 in あおもり

<日 程> 平成27年3月21日（祝/土）～3月22日（日）

<ところ> 浅虫温泉 海扇閣（かいせんかく）
青森県青森市浅虫字蛸谷35 TEL 017-752-4411

<参加費> 2日間参加のかた 5,000円
1日のみ参加のかた 3,000円

Step1イチオシのご当地スイーツ

※上記の参加費とは別に

宿泊されるかたは、10,300円（海扇閣 懇親会/飲み放題 朝食含）
宿泊なし・懇親会のみ参加のかたは 7,000円（飲み放題）

諸事情により、約半額です！
普段はこの値段では宿泊できません。
と～ってもお得！

<主 催> 東北地区保健師活動研究会
青森県保健師自主学習会 Step1

<内 容> 1日目 12:30～13:00 受付
13:00 開会
13:15～15:00 基調講演
15:10～16:40 ワークショップ
16:50 1日目 研修終了
17:00～18:00 アロマオイルづくり（希望者のみ）
18:15～ 懇親会

2日目 9:30～11:30 講演と実技体験
11:30 閉会
12:00 解散

母子保健も
介護予防も、
みんなデータヘルス
が重要なんですよ



基調講演「保健師必携 よくわかるデータヘルス講座」 ～もう必須！これからの健康課題分析～

講師 仙台白百合女子大学健康栄養学科准教授 鈴木寿則氏

迫ってきてますね。データヘルス計画。KDB？実はよくわからないのが本音です。でも、様々な統計を分析して健康問題を明らかにするのが保健師活動には不可欠。

宮城県内市町村の医療費分析を支援する傍ら、国保中央会の「国保・後期高齢者福祉サポート事業運営委員会ワーキンググループ 委員」を務める講師（青森県が大好き）から、わかりやすく教えていただきます。

みなさん、お誘いあわせのうえとじしご参加ください！

<お問い合わせ> Step1事務局 千葉 敦子（青森県立保健大学）

〒030-8505 青森県青森市大字浜館字間瀬58-1 TEL&FAX017-765-2052 E-Mail a_chiba@auhw.ac.jp

■1日目 15:10~16:40 ワークショップ

①~③のお好きなワークショップを選んでご参加ください。

ワークショップ①

データヘルスをもっと身近に
~持ち寄りデータヘルス(N町)の分析~

講師: 仙台白百合女子大学
健康栄養学科准教授 鈴木寿則氏

基調講演の内容をもっと具体的に
聴きたいかたはこちら!

ワークショップ②

してあげたい!アロマハンドマッサージ &
自分自身のアロマフットマッサージ
~他者と自身との対話スキルを磨く~
※参加費1,500円(オイル代30mlの実費)

講師: ケイブナチュラルセラピー代表 根井朋子氏

青森県産クロモジ精油のさらさらのオイルで、
気持ちよ~くマッサージ。
マッサージしながら、自分自身と、また相手と、
語り合うスキルを学んでみませんか。

ワークショップ③

お姉さまのお部屋
~退職後、地域で華麗に活躍する先輩方から学ぶ~

講師: 青森県在宅保健師の会 会員 上村昭子氏

いま、退職された先輩方の地域での活動が輝いています。様々な分野で
保健師魂を発揮されているご様子…気になります。現場でくたびれた
私たち現役もヒントと元気をもらえる予感がします。

■懇親会までの空き時間を利用して…

17:00~18:00 ワークショップ番外編

「アロマを知り、自分だけのアロママッサージオイルを作ろう」

講師: ケイブナチュラルセラピー代表 根井朋子氏

空き時間にワークショップに参加するか、温泉
でのんびり過ごすかはあなた次第!
お勉強で疲れた体を癒しましょう。

香りの奥深さを学び、自分で好きな香りのオイルを作ります。さらっとして、万能なオイルです。
香りに癒されること間違いなし!(参加費1,500円 オイル代30mlの実費)

■懇親会 18:15~

◇東北各県からの話題 特技&芸能発表 大歓迎です

◇三上公子さんを想う会

青森市で行政保健師として、また、NPO法人の代表として活躍されていた三上公子さんを偲び、
功績&保健師魂について語り合いながら、おだやかに楽しいひとときを…

研修会場のある浅虫地区
が地域活性化のために展
開している事業です。
一足先に早春の浅虫を
歩きましょう。

■2日目 9:00~12:00 講演と実技体験

希望者は12:00から浅めし食堂で昼食会!

「クアオルト(ドイツの健康保養地)の手法を取り入れた健康増進プログラムを学ぶ」

講師 山形県 芸術工学博士 小関信行氏 (協力 青森商工会議所)

ドイツのクアオルト(健康保養地)には、気候の力(特に冷気と風等)を活用し
野山の傾斜地を歩くと運動効果等が高まる「気候性地形療法」というウォーキングが
あり、医療保険のもと、心筋梗塞や狭心症のリハビリ、高血圧の治療、また生活習慣病
の予防、季節性の気分障害の改善に活用されています。これをもとに山形県かみのやま
では、豊かな自然を活かしてクアオルト健康ウォーキングという、健康づくり
プログラムを行っています。安全に無理なく楽しく取組め、心身への効果
がある健康増進プログラムについて、実際に体験しながら学びましょう!!

※軽い山歩きに適した服装と履き物・水の準備をお願いします。