

西九州大学グループ 健康福祉・生涯学習センター

令和5年度(2023年度)
公開講座【前期】のご案内



健康福祉・生涯学習センターは、
平成6年に開設し、30周年を迎えます。

01

認知症予防に役立つ運動

～運動しながら脳を鍛える～

講師

山口 裕嗣

(西九州大学 スポーツ健康福祉学科 講師)

会場

7号館1階健康福祉・生涯学習センター

歳をとれば誰にでも起こりうる認知症を予防するため、運動と頭の体操を組み合わせた「コグニサイズ」を体験してみましょう。

※運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

8/1

(火曜日)

10:30-12:00

03

未来に
手紙を送ろう

講師

宇賀神 一

(西九州大学 子ども学科 講師)

会場

7号館1階健康福祉・生涯学習センター

少し未来の自分に、家族に、友人に…言葉を届けてみませんか。思いを伝えたい誰かに手紙を書いていただきます。大切に保管して、年の瀬に届くよう発送いたします。

※別途切手代84円が必要です。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

8/22

(火曜日)

10:30-12:00

05

佐賀県産
特産物で健康増進

講師

四元 博晃

(西九州大学 健康栄養学科 教授)

会場

7号館1階健康福祉・生涯学習センター

本講座では、我々の健康の維持・増進に欠かせない魅力的な良い機能をもつ佐賀県産特産物についてご紹介します。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

9/5

(火曜日)

10:30-12:00

02

健康に関する講座
-血管と脱水の話-

講師

白水 麻子

(西九州大学 看護学科 教授)

会場

7号館1階健康福祉・生涯学習センター

本講座では、猛暑を乗り切るための脱水症状の予防や大切な水分補給について看護の視点からお話します。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

8/17

(木曜日)

13:00-14:30

04

心を前向きにするための動作法

講師

岡嶋 一郎

(西九州大学 心理カウンセリング学科 教授)

会場

7号館1階健康福祉・生涯学習センター

肩や腕の上げ下げ、座り姿勢などの簡単な動作課題を通じて、ほどよい緊張感をもって生活を前向きに過ごすためのヒントを提供します。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

8/29

(火曜日)

10:30-12:00

06

箱庭に
ふれてみよう

講師

西村 喜文

(西九州大学 心理カウンセリング学科 教授)

会場

5号館4階臨床心理相談センター

本講座では、箱庭療法の技法を用いて、こころの健康の維持や増進に役立ててもらいたいと思います。

10時15分までに7号館健康福祉・生涯学習センター1階にお越しください。

- 定員：5名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

9/7

(木曜日)

10:30-12:00

07 筋肉を裏切らないためのトレーニング方法

講師 中村 雅俊
(西九州大学 リハビリテーション学科 准教授)

会場 3号館1階表現スタジオ

本講座では筋肉を効果的に鍛えるトレーニングについて座学と実技(実際の運動)を含めて行っていきます。筋肉をつけるために効果的な「筋肉を裏切らないためのトレーニング」を学習・体験してみませんか？

※運動しやすい服装、室内シューズ
汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

9/12
(火曜日)
10:30-12:00

08 子どもの絵の表現について学んでみよう

講師 新井 馨
(西九州大学 子ども学科 准教授)

会場 7号館1階健康福祉・生涯学習センター

子どもが描いたみずみずしい表現。「上手に描けたね」だけではない感想を伝えてみませんか。子どもの描画表現への理解を深めてみましょう。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

9/25
(月曜日)
10:30-12:00



申込方法について

電話・FAX・メールにてお申込みください。
(1) 受講希望の講座名 (2) 住所
(3) 名前(漢字/フリガナ) (4) 年齢
(5) 電話番号 ※日中連絡がとれる番号

- ◆申込多数の場合は先着順とさせていただきます。
- ◆申込締切は各開催日1週間前です。

受講料について

受講料(500円/回)は講座開催当日、会場前受付にて現金でお支払いください。
◆エルダーカレッジ在籍者のみ無料(料理教室除く)
◆料理教室はシリーズ講座のため、初回の講座日に全3回分の料金をお支払いください。
◆原則として、一度お支払いいただきました受講料は払い戻しできません。予めご了承ください。

個人情報について

- ◆講座申込で取得した個人情報につきましては、公開講座運営以外の目的では使用いたしません。

講義当日の受付について

- ◆講義開始30分前より、会場前にて受付を開始いたします。

受講上の注意事項

- ◆自宅で検温をして、37.5℃未満であることを確認して受講してください。
- ◆発熱、咳、体調不良などの症状がある場合は、受講をお控えください。
- ◆天候不良等のやむを得ない場合は会場・日程等を変更する場合がございます。
- ◆申込人数の状況や講師の都合により、担当者変更及び開講しない場合もございます。なお、開講しない場合は、事前申込みされた方に対してお電話にてご連絡いたします。
- ◆敷地内は禁煙です。
- ◆貴重品は必ず自己管理をお願いいたします。
- ◆敷地内でのトラブル、事故などに関しては本学では一切責任を負いません。

申込方法・お問い合わせ

西九州大学
西九州大学短期大学部

健康福祉・生涯学習センター

〒840-0806 佐賀市神園3丁目18-15

TEL:0952-32-1314

FAX:0952-37-9624

E-mail:kokaikoza@nisikyu-u.ac.jp

電話受付時間:8:50-17:50(土日祝休館)



学校法人永原学園
公式マスコットキャラクター
"ナガール"

佐賀キャンパスへのアクセス



予防医学料理研究家による

料理教室

定員15名、全3回のシリーズ講座



講師 株式会社 美・sion
食コーディネーター
予防医学料理研究家
古後 律子 先生

会場

佐賀メディカルセンタービル1階
西九州大学 健康支援センター
〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12-10



日程

2023年

8/8 火

9/1 金

9/14 木

エプロン・三角巾・手拭きタオルを
ご持参の上、ご参加ください。

時間

10:30~12:30

料金 3,000円

参加費は全3回分の料金です(受講料と材料費含む)
受講者の都合で欠席した場合返金はいたしかねます。

内容

●1回目：講話＋味噌玉づくり

講話のテーマは「発酵と酵素と発酵食」です。講話後は、お湯を注ぐだけで簡単に栄養がとれる味噌玉づくり体験。

●2回目：ピクルスづくり

夏バテ防止に！
旬の野菜を使った色とりどりのピクルスづくり体験。

●3回目：麴づくり

塩と醤油の麴づくり体験。
麴を使ったお手軽で栄養満点のレシピも紹介します。





発行 (公財)佐賀県 防犯協会

TEL: 0952-22-8331



防災週間における県民への防災意識の向上

例年、全国各地では局地的大雨や集中豪雨によって、道路の冠水や河川の増水、土砂崩れ等による被害が発生しています。県内においても、平成30年から令和3年まで4年連続で大雨特別警報が発表され、大規模な家屋等の浸水被害等が発生するなど、改めて自然の脅威を目の当たりにしました。

県内で気をつけなければいけない災害は、大雨だけではありません。県内にも地震を発生させる「断層帯」がいくつもあり、今後、県内において大きな地震が発生する可能性もあります。



近年の大雨や地震などの自然災害は「激甚化、頻発化」しているため、「いかに備えるか」が最も重要で、日頃の準備と災害が発生した場合の安全な避難によって、命の危険を減らすことができます。皆さん、住んでいる地域のハザードマップを確認していますか。最寄りの避難所に行くための避難経路や交通手段などについて、事前に家族で話し合っておくことで、安全に避難することができます。また、非常備蓄品や非常持ち出し品等の準備も大切です。飲料水や非常食3日分を始め、携帯ラジオ、懐中電灯、救急

医薬品や簡易トイレなどの準備も欠かせません。

多くの「準備」をしておくことで、災害が発生した場合でも落ち着いた行動をとることができ、大切な命を守ることができます。

次に、「避難情報への関心」について

安全に避難するためには、最新の避難情報を知っておく必要があります。気象台が発表する気象警報・注意報や各自治体が発表する避難情報に関心を持つことが大切で、特に避難情報は命を守るためにも重要です。このような情報は、テレビやインターネットのほかにも防災アプリ等から簡単に手に入れることができるので、普段から災害に関する情報に関心を持ってください。

そして、避難のタイミングです。身の危険を感じてからの避難は手遅れになってしまう可能性があるため、安全な状況のうちに、早めに避難することが大切です。

雨が降り続けば、あっという間に川の水が増えたり、道路が冠水して安全に避難ができなくなるおそれがあるほか、冠水して避難を始めると大きな危険を伴うので、最新の災害情報に関心を持ちながら、早め早めの避難をお願いします。最後に、県警察の活動について説明します。



速かつ的確な警察活動ができるように、災害現場を想定した救出救助訓練や消防等関係機関との合同訓練を実施しています。災害が発生した場合は、関係機関と連携し、人命救助を始め、避難誘導、交通規制や被害情報の収集などを行います。

暴力団排除活動の推進

暴力団が恐れているもの、それはあなたの暴力団を恐れない「勇気」なのです。

- ★ 暴力団追放「三不運動+1」
 - ・ 暴力団を「恐れない」
 - ・ 暴力団に「資金を提供しない」
 - ・ 暴力団を「利用しない」
 - ・ 暴力団事務所を「開設させない」
- を推進し、みんなの力で明るい街をつくりましょう！

- ★ 少年等を守るための対策「暴力団対応の5則」
- ・ 誘いには乗らない
- ・ 話は信用しない
- ・ 話には応じない
- ・ 話にはすぐに返答しない

誘われても絶対についていけない暴力団は、組織勢力の維持・拡大を目的として、少年等に狙いをつけて組織への加入の勧誘をしています。少年等を暴力団から守るためには、暴力団の実態と少年等を守るための対策を知ることが重要です。

暴力団追放運動推進センターの活用
暴力団に関する相談については、暴力追放運動推進センターにおいて専門的な知識・経験を有する相談委員がお受けし、適切なアドバイスをいたしますので、ためらわずにご相談ください。



毎月第2木曜日には「特別暴力相談日」を設け、弁護士による無料相談を開催しています。法的解決等を望まれる方は、ぜひご利用ください。ご相談をスムーズにお受けするために、前日までに左記連絡先までご連絡をお願いします。

☆ (公益財団法人)佐賀県暴力追放運動推進センター
TEL: 0952-123-19110

☆ 佐賀県警察本部組織犯罪対策課(暴力団相談110番)
TEL: 0952-124-10110

サイバー犯罪捜査官募集!

システム開発等の経験がある方を対象とした警察官採用試験を実施します。詳細は、左記連絡先又は県警HPで御確認ください。

※募集期間 4月20日(木)～9月29日(金)

【お問い合わせ】
○ 佐賀県警察本部警務課採用係
TEL: 0952-24-1111

○ 県警HP「佐賀県警 採用」で検索

私たちは防犯活動を応援しています。(賛助会員)

医療法人社団再整会 伊万里整形外科病院 (株)奈雅井 (株)山儀建設 社会医療法人謙仁会 山元記念病院

地域安全ニュース

「県民ロックの日」に 施錠促進キャンペーン

佐賀県「自転車無施錠率」全国ワースト

現在佐賀県内では自転車盗が急増しています。

今年に入って4月末で148件の発生があり、前年同期と比べて約3倍の増加となっており、盗難に遭った自転車の約90%が無施錠でした。

自転車は気軽に扱える便利な乗り物ですが、その分、管理、安全面に対する意識が希薄になっているようです。

道路交通法上は、自転車は車両のひとつです。どうか、盗難にも、交通事故にも遭わないように大事に扱って下さい。

★自転車はあなたの愛車です！★



佐大キャンパスにて 久保田駅にて

サンライズパークにて

編集兼発行人
佐賀地区防犯協会
(0952) 30・8939

ヤマト運輸と協定締結

6月13日、佐賀北警察署は、ヤマト運輸と「ながら防犯」で相互協力を行う内容で協定締結を行い、覚書を交わしました。

ながら防犯出發式に際して、致遠館幼稚園児の激励を受けました。また、池田一善佐賀地区防犯協会長からトラック等に貼る「見守り中」の防犯ステッカーが贈呈されました。



防犯グッズ贈呈



ながら防犯出發式

振込め詐欺防止キャンペーン

15日の年金支給日に、増加中の振り込め詐欺防止に向けて警友会、市役所等関係機関の協力を得てキャンペーンを行いました。

電子カードを使用させるなど、手を替え品を替えて騙そうとしています。



不審な電話はすぐに警察に相談してください



窃盗事件・交通事故発生状況

交通事故発生状況

6月中 (暫定値)

		南警察署	北警察署
人身	発生	41件	42件
	死者	0人	0人
	傷者	48人	53人
物損	発生	269件	320件



窃盗事件発生状況

1~6月 (暫定値)

手口別	南警察署	北警察署
自転車盗	43件	62件
オートバイ盗	4件	0件
自動車盗	3件	1件
車上ねらい	9件	5件
万引き	56件	52件
出店荒らし	2件	0件
忍込み	1件	2件
空き巣	6件	6件

佐賀地区防犯協会では、「防犯カメラ助成金」事業を行っています。一定の要件を満たせば、設置費用10万円以上の防犯カメラに一律5万円を助成しています。詳細は、佐賀地区防犯協会にお問い合わせ下さい。

～私たちは賛助会員として、佐賀地区防犯協会を応援しています～

(株)ホンダブレーン佐賀店

(株)プロパティ

(有)田中庭樹園

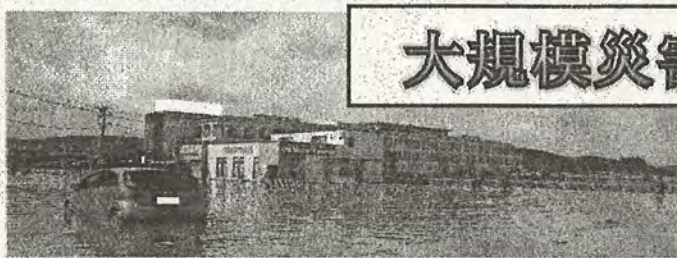


災害に備えよう!!

～ 災害はいつ・どこで発生するか分かりません ～

佐賀県警察は、災害が発生した場合、県民の生命・身体等を守るため、関係機関と連携し被災者の救出救助を始め、情報の収集や避難誘導、交通規制、行方不明者の捜索などの活動を行います。

近年、全国各地で集中豪雨・台風等による甚大な被害が発生しています。皆さんもいつ発生するか分からない災害に備えてください。



令和元年佐賀豪雨災害



令和3年豪雨災害

大規模災害の脅威

災害に対する心がけ

～ いざという時に慌てないように～

- ① 懐中電灯や携帯ラジオを常備していますか？
- ② 家族との連絡方法は確認していますか？
- ③ 避難場所と避難経路は確認していますか？
- ④ 常に新しい気象情報を入手していますか？
- ⑤ 非常時に持ち出す物のチェックはしていますか？

もう一度、家族や地域で、防災対策について考えてみましょう。

～ 令和5年度 警察官B採用試験情報 ～

私たち警察官は、身近な暮らしに忍び寄る犯罪や事故を未然に防ぎ、「安全・安心を実感できる佐賀県」を目指して様々な活動を行っています。やる気と情熱のある皆さんの応募をお待ちしています。

「佐賀県の安全・安心を守る」ため、共に頑張りましょう！

警察官募集

- ◎ 受験年齢等
平成3年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人
- ◎ 受験申込受付期間
令和5年8月10日（木）から令和5年9月8日（金）まで
- ◎ 第一次試験日（全試験区分）
令和5年10月15日（日）



- ※ 採用試験に関する問い合わせ先
佐賀県警察本部警務課採用係 佐賀市松原一丁目1番16号 電話0952-24-1111
- ☆ Instagram開設について ～5月から新規開設～「佐賀県警察本部採用係」で検索!

高額当選の受け取り?それは詐欺!! すぐに信じちゃいかんばい!!