

◆**中里健やかクラブ**
ストレッチ体操・体をほぐし、楽器の演奏に合わせ、参加者の皆さんと童謡や唱歌、懐メロなどを歌って楽しんでいきます。
場所 中里老人いこいの家
問合せ 田島 ☎042・492・5779

◆**茶処なかきよと（自治会運営）**
特に高齢者の「閉じこもり予防」「ふれあい・仲間づくり」の支援を目的に開催しています。
場所 中清戸住宅第2集会所
費用 中清戸団地自治会会員100

◆**松山健やかクラブ**
近郊の名所や工場、文化施設を巡り、目的地までの比較的短い（30分以内）徒歩と見学を楽しむ活動をしていきます。
費用 100円（保険代、交通費などは別途）
※詳細は、松山地域市民センター・健康センターのチラシを参照。
問合せ 櫻井 ☎090・7635・8225

◆**市民まつりと同日開催**
健康イベントに参加しませんか？
肺年齢などの測定会、肺年齢は見た目ではわからない。肺の健康を知るヒントです。当日は呼吸筋エクササイズの実験もできます。あわせて、健康づくり推進員の活動紹介を行います。
日時 10月21日(日)午前10時～午後3時
場所 清瀬けやきホール
※直接会場へ。
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

シニアカレッジ（後期）

シニアが地域社会で生きがいを持って生活できるよう、幅広い学習と出会いの場を提供します。

対象 市内在住・在勤で55歳以上のシニアの方（応募者多数の場合は抽選。結果は、10月12日までに発送予定）

日程・内容など 下表のとおり

【往復はがき記載例】	往信用(表)	
	往信用(裏)	往信用(表)
清瀬シニアカレッジ(後期) 参加申込書	〒204-0021	62
1. 希望するすべての講座番号・講座名	住所	清瀬市元町1-2-11
2. 住所	清瀬市教育委員会教育部生涯学習スポーツ課 行	清瀬市教育委員会教育部生涯学習スポーツ課 行
3. 氏名(フリガナ)	4. 年齢	
5. 電話番号		

講座番号・講座名・講師	開催日時	内容・定員
①若返り・いきいき楽しい脳トレ講座 講師 藤本肇氏	10月30日、11月6日・20日の火曜日 午後2時～4時(全3回)	基礎知識を学びながら、簡単なゲームやクイズで若返り。定員80人。
②明治時代の偉人たち 講師 山岡昭氏	11月8日・15日・22日・29日の木曜日午後2時～4時(全4回)	全4回の講座のなかで明治時代に活躍した偉人たちの生涯などを学ぶ。定員60人。
③おりがみ 講師 桑原妙子氏	11月16日・30日、12月14日・21日の金曜日午後2時～4時(全4回)	季節にちなんだ内容を基本から応用まで。定員25人。(材料費1,000円)
④気象・近年の異常気象 講師 加藤敏治氏	1月11日・18日、2月1日・8日の金曜日午後2時～4時(全4回)	気候や天候について。定員55人。
⑤日本の歴史を彩った女性たち 講師 藤井悦子氏	1月21日・28日、2月4日・25日の月曜日午後2時～4時(全4回)	4人の女性を取り上げて生涯や逸話についての講義。定員60人。
⑥歌声喫茶 講師 島袋良彦氏	1月23日、2月13日・27日、3月6日の水曜日午後2時～4時(全4回)	当時の歌をみんなで楽しく歌う。定員120人。

申込みは1人につき1枚の往復はがきで、希望する講座をすべてお書きください。

健康づくり推進員の活動を紹介します

市民の皆さんの健康づくりを推進していくため、平成15年9月に「健康づくり推進員制度」を設け、活動を開始しました。ハイキングや体操、地域でのサロン活動など多岐にわたる全7部会の活動を、健康づくり推進員が行っています。今年で15年目を迎えるこの活動の概要をご紹介します。

◆**交流と作品づくりを**
したい方は

◆**花みずきの会**

皆さんと一緒に折り紙や手先を動かす簡単な作品づくり、体操、おしゃべりを楽しみませんか。健康ミニ講座、血圧測定も実施。
場所 中清戸地域市民センター
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076、安彦 ☎042・491・6564

◆**つばきの会**

「仲間づくりをしたい方、折り紙やぬり絵などをしながら楽しい時間を仲間と過ごしませんか。健康ミニ講座、血圧測定も実施。
場所 野塩地域市民センター
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・491・6392

◆**楽しく交流したい方は**

◆**中里健やかクラブ**

ストレッチ体操・体をほぐし、楽器の演奏に合わせ、参加者の皆さんと童謡や唱歌、懐メロなどを歌って楽しんでいきます。
場所 中里老人いこいの家
問合せ 田島 ☎042・492・5779

◆**松山健やかクラブ**
近郊の名所や工場、文化施設を巡り、目的地までの比較的短い（30分以内）徒歩と見学を楽しむ活動をしていきます。
費用 100円（保険代、交通費などは別途）
※詳細は、松山地域市民センター・健康センターのチラシを参照。
問合せ 櫻井 ☎090・7635・8225

◆**市民まつりと同日開催**
健康イベントに参加しませんか？
肺年齢などの測定会、肺年齢は見た目ではわからない。肺の健康を知るヒントです。当日は呼吸筋エクササイズの実験もできます。あわせて、健康づくり推進員の活動紹介を行います。
日時 10月21日(日)午前10時～午後3時
場所 清瀬けやきホール
※直接会場へ。
問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

シニアカレッジ（後期）

シニアが地域社会で生きがいを持って生活できるよう、幅広い学習と出会いの場を提供します。

対象 市内在住・在勤で55歳以上のシニアの方（応募者多数の場合は抽選。結果は、10月12日までに発送予定）

日程・内容など 下表のとおり

【往復はがき記載例】	往信用(裏)	
	往信用(表)	往信用(裏)
清瀬シニアカレッジ(後期) 参加申込書	〒204-0021	62
1. 希望するすべての講座番号・講座名	住所	清瀬市元町1-2-11
2. 住所	清瀬市教育委員会教育部生涯学習スポーツ課 行	清瀬市教育委員会教育部生涯学習スポーツ課 行
3. 氏名(フリガナ)	4. 年齢	
5. 電話番号		

講座番号・講座名・講師	開催日時	内容・定員
①若返り・いきいき楽しい脳トレ講座 講師 藤本肇氏	10月30日、11月6日・20日の火曜日 午後2時～4時(全3回)	基礎知識を学びながら、簡単なゲームやクイズで若返り。定員80人。
②明治時代の偉人たち 講師 山岡昭氏	11月8日・15日・22日・29日の木曜日午後2時～4時(全4回)	全4回の講座のなかで明治時代に活躍した偉人たちの生涯などを学ぶ。定員60人。
③おりがみ 講師 桑原妙子氏	11月16日・30日、12月14日・21日の金曜日午後2時～4時(全4回)	季節にちなんだ内容を基本から応用まで。定員25人。(材料費1,000円)
④気象・近年の異常気象 講師 加藤敏治氏	1月11日・18日、2月1日・8日の金曜日午後2時～4時(全4回)	気候や天候について。定員55人。
⑤日本の歴史を彩った女性たち 講師 藤井悦子氏	1月21日・28日、2月4日・25日の月曜日午後2時～4時(全4回)	4人の女性を取り上げて生涯や逸話についての講義。定員60人。
⑥歌声喫茶 講師 島袋良彦氏	1月23日、2月13日・27日、3月6日の水曜日午後2時～4時(全4回)	当時の歌をみんなで楽しく歌う。定員120人。

申込みは1人につき1枚の往復はがきで、希望する講座をすべてお書きください。

第38回

清瀬市民マラソン大会開催に伴う交通規制について

10月8日(日)開催の第38回清瀬市民マラソン大会の走行コースが、下記のように決定しました。

◆**交通規制について**

当日の午前9時～午後1時、清中正門前の市道が車両通行止め、けやき通りの大林組技術研究所手前～郷土博物館の間が片側通行となります。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。※今年はスタート・ゴール地点が清中に変わります。

問合せ HONDA ESTILO(株) ☎042・493・4033（午前9時～午後8時・月曜は休業日）

同時開催

NO LIMITS CHALLENGE

清瀬市民マラソン大会が行われる会場(清中)では、東京都パラリンピック体験プログラム「NO LIMITS CHALLENGE」にて、陸上競技用車いすの体験会を実施します。ぜひご参加ください。

体験の様子

日本の医療・福祉を担う市内3大学とともに

連載企画

心と心が通い合う看護のエキスパートを育成

国立看護大学校

市と連携協定を結ぶ市内3大学を紹介する連載企画、前回(8月15日号)は明治薬科大学を紹介しました。今回は、高度医療機関と連携し、充実した内容・施設で看護の専門知識が習得できる国立看護大学校を紹介します。記事に関する問合せ 企画課企画調整担当 ☎042・497・1802



「心と心が通い合う、人間的な介護」の精神を胸に最先端で活躍する看護師を育み続ける

「日本の看護基礎教育のモデル校」という位置づけのもと、厚生労働省が初めて開設した看護学の高等教育機関である国立看護大学校。数ある看護系大学のなかでも、国立高度専門医療研究センターと連携しているのが最大の特徴で、同センターで必要とされる高度な臨床看護実践能力、臨床看護研究能力を身につけることができる研究課程も併設した学校です。

また、ICU(集中治療室)や在宅看護を想定した実習室、小児や妊産婦の技術を学べる母性・小児看護実習室、国内外の看護に関する専門書が揃う専門図書館など充実した施設で学ぶことができるのも魅力です。

国際社会に対応できる人材の育成にも力を入れており、ベトナムの大学と提携し、同国の医療機関での実習なども行っています。

さらに、4年間で看護師に加えて助産師の受験資格も取得できる教育課程もあり、学生の皆さんは夢の実現に向けて頑張っています。

卒業後は、国内6か所にある国立高度専門医療研究センターでの活躍を期待され、同センターで勤務する方が多いです。

国立看護大学校の基盤は「心と心が通い合う、人間的な介護(ヒューマン・ケア)」。この精神を胸に、看護のエキスパートとして国内外の患者を癒しています。



国立看護大学校に入って私がなりたい看護師～

Interview

亡くなった祖父についてくれた看護師への憧れ——滝澤さん

●国立看護大学校を選んだ理由を教えてください。

渡辺さん 国看(国立看護大学校のこと)の特徴に、NC(国立高度専門医療研究センター)に就職する看護師を育成するっていうものがあるんですけど、実習もNCでできるっていうのは、他のところとは違うと感じました。私は小学生の時に清瀬に引っ越してきたんですけど、近くに国立看護大学校という他にはない大学があったっていうのも、大きいですね。

滝澤さん 先輩がおっしゃったNCっていうことの他に、私は助産師にも憧れがあって、国看は大学4年間で助産師の受験資格も取得できるんです。他にそういう大学はあまりないし、やっぱり家から近いっていうのもあって(笑)。

●助産師の受験資格取得は、通常のカリキュラムの他にも追加してということ？

滝澤さん

2年生の滝澤真衣さん。看護へのゆるぎない思いを、まっすぐな目で語ってくれました。生まれも育ちも清瀬という純粋な清瀬っ子。

他だと卒業した後に大学院などで取得することが多いんです。先日説明を聞いたばかりなんですけど、かなり大変そう……。

●そもそも看護師になろうと思ったきっかけは？

渡辺さん これっていきつかけがあるわけじゃないんですけど、何となく、小さいころからこのい仕事だと思っている分「何になりたい?」って聞かれれば、「看護師!」って答えていました(笑)。

滝澤さん 私は母が看護師をしていたこともあってか、小さいころから「いつか看護師になるんだろうな」って感じていました。その後、高校2年の進路を決めるころに祖父が亡くなったんですが、その時についてくださった看護師の方がとても良い方で、大きなきっかけになりました。

●国立看護大学校に入学して驚いたことは？

渡辺さん 普段はNCにいる先生が演習の時に臨床教員という形で指導してくれるんですけど、現場の生のやり方がわかって、初めての時はびっくりしましたね。

滝澤さん 授業が週ごとに変わるのがびっくりしました。進みも速

くて、テスト期間じゃなくても前倒しで終わった項目に関してはテストが始まったりして、大変です。

患者さんと一番近い存在だから、一番わかってあげたい——渡辺さん

●卒業後はNCで活躍されることが多いとのことですが、お2人が卒業後にやりたいと思っている分野はありますか？

渡辺さん 今は救急看護に興味があります。日本は災害が多いから、そういう現場で役に立てればなって思ったんです。

滝澤さん 私は、助産師の他に、特に余命が短い人の緩和ケア(がんなどの病気になる方の身体的・精神的苦痛を和らげるケア)も行いたいんです。

●最後に、将来どのような看護師になりたいか、教えてください。

渡辺さん 病院にはたくさんの医療職の方がいますが、やっぱり看護師が患者さんと一番近いところにいる存在なので、一番わかってあげられる存在になって、一人一人を大事にしてケアしていきたいです。

滝澤さん ホスピスっていう、「本当に最後の時」を迎える方々のケアもしたいなって思っています。そういった方々に、最後に出会えて良かったと思ってもらえるような、そんな看護師になりたいですね。

Event! 第18回 国立看護大学校祭「清秋祭」

国立看護大学校祭「清秋祭」が、10月6日(土)午前10時～午後5時と、7月(日)午前10時～午後3時30分の日程で行われます。看護体験という同学校ならではの催しや、サークルの発表、模擬店などイベント多数です。ぜひ会場へお越しください。

●今年も開催! 「清瀬アカデミア」

3大学連携事業「清瀬アカデミア」を今年も11月28日(水)に開催します。今年のテーマは『人生100年時代に向けた地域包括ケアシステムの構築』です。詳細は市報10月15日号でお知らせ予定です。

社会福祉法人 上宮会

清瀬リハビリテーション病院

診療科目 内科・呼吸器科・消化器科・小児科、リハビリテーション科、歯科(総合リハビリテーション施設)

病床数 168床

診療受付時間 曜日 午前 午後 休日 火水木土 日 09:00~11:30 13:00~16:30 13:00~16:30 土日祝

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人 上宮会

特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設) 上宮園

特養 定員 100床

ショートステイ 定員 8床(他空床利用10床)

デイサービス 1日 25名

居宅介護支援事業所

特養・ショートステイ デイサービス 居宅介護支援事業所

☎042-493-6118 ☎042-494-1990 ☎042-491-3200

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-31 http://www.jyogu.com/jyogu/en/

家の模様や増改築などに

住宅工事業者を紹介します。

清瀬市住宅工事あっせん事業協力会

新築からリフォーム工事まで、住まいの事なら何でもご相談ください。

見積りのみのご相談にも応じます。ぜひご利用下さい。

清瀬市住宅工事あっせん事業協力会では、市(産業振興課)で受付をされた方に清瀬市住宅工事あっせん事業協力会の業者を紹介しています。

協力会業種 大工・土木・屋根・瓦・水道・電気・畳・左官・塗装・外壁吹付け・板金・建具・ふすま・インテリア・造園・タイル・ガラス・鉄工・外柵・門扉・ブロック・シャッター・ガス・住宅設備機器 など

清瀬市住宅工事あっせん事業協力会 受付窓口 清瀬市役所産業振興課 ☎042-492-5111 内線 243

「いま、お困りのことはありませんか?」

遺言・相続無料相談会

行政書士 たいけい事務所 特定行政書士 堀江 誠

9/20(木) 松山地域市民センター 9/21(金) 野塩地域市民センター

9/23(日) 中清戸地域市民センター 9/27(木) 清瀬けやきホール

遺言・相続でお悩みの方、お気軽にご相談下さい。秘密厳守で対応致します。50分/回の事前予約制です。

行政書士 たいけい事務所 東京都東久留米市水川台 1-1-9 本間ビル 1F-A ☎0120-966-954