

沖縄県社会保険協会 会員限定

職場の健康づくりをお手伝いします!

～沖縄県社会保険協会では、
職場で働く皆さまの健康管理・保持・増進など、
健康づくりの支援事業を行っています～

◇健康づくり講師の派遣◇

職場で働く皆様の健康づくりをサポートするため、保健・栄養・運動など、それぞれの専門スタッフが、あなたの職場に伺います。
職場内で健康づくりをお考えの方、この機会に是非ご利用ください!

【講演内容：例】

保健師 ・生活習慣病の予防講習 ・健康相談 (血圧・体脂肪等測定)	管理栄養士 ・食事と健康 ・ヘルシー献立の立て方 (食事ダイエット法)	健康運動指導士 ・健康体操 (腰痛・肩こり予防) ・すぐ出来るストレッチ	その他専門家 ・セクハラ、パワハラ ・メンタルヘルス ・ソーシャルワーク
---	---	--	--

- ◆講師の派遣費用は**無料**です。(講師の確保・調整のため1ヶ月前までにお申し込みください。)
- ◆講習の時間は1～2時間程度です。 ◆受講者は、20名様以上でお願いします。
- ◆申込方法は、下記「申込書」によりFAXまたはEメールでお申込み下さい。
- ※内容確認の為、協会より担当者様へご連絡致します。

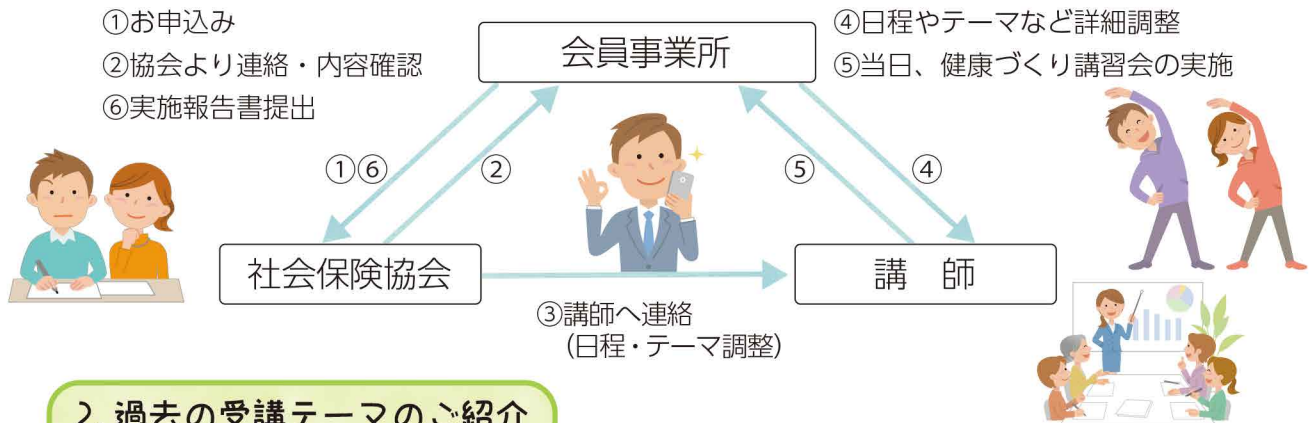
なお、新型コロナウイルスの感染状況により会員事業所様および関係者の健康・安全面を第一に考慮し、対応できない場合がございますので、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

「職場の健康づくり」講師派遣申込書

FAX : 098-861-2682 または
E-mail: okisyakyo@ryucom.ne.jp

所在地	〒 _____				
事業所名	(担当者氏名)				
電話番号	(E-mail 又はFAX)				
実施希望年月日	令和 _____ 年	_____ 月	_____ 日 ()	午前・午後	_____ 時 _____ 分 ~ _____ 時 _____ 分
受講者予定数	男性 _____ 名	女性 _____ 名	合計 _____ 名		
実施場所	会場名 _____ 住所 _____ (講師用駐車場: <input type="checkbox"/> 有り・ <input type="checkbox"/> 無し)				
希望講師	※希望の講師に☑印をお願いします。 <input type="checkbox"/> 保健師 <input type="checkbox"/> 管理栄養士 <input type="checkbox"/> 健康運動指導士 <input type="checkbox"/> その他専門家 (_____)				
希望講習内容	※具体的な講習内容については、講師と打合わせさせていただきます。				

1. 健康づくり講習会の流れ



2. 過去の受講テーマのご紹介

-- 保健師 --

- 生活習慣病に取り組み免疫力アップ
- 生活習慣病予防と療養について
- たばこやアルコールの身体への影響について

-- 管理栄養士 --

- 生活習慣病を予防する食生活
- 新入社員向け食育講話
- ヘルシー料理講習会
- 毎日の生活があなたの未来をつくる！
～個人・職場でできる健幸づくり～

-- 運動指導士 --

- 健康体操やストレッチなど講話と実技をまじえて
- 肩こり予防や腰痛対策
- 上手な有酸素運動の実践、食事指導
- 体幹トレーニング

-- その他専門家 --

- セクハラ・パワハラについて
- 働きやすい職場づくり (上手なコミュニケーション)
- メンタルヘルスへの対処やヘルスケア、未然の防止対策

おねがい

できるだけ多くの事業所様にご利用いただくために、**1事業所につき原則年1回**とさせていただきますのでご了承ください。集合研修が難しい事業所様（シフト勤務制、支社や営業所が複数ある等）は事前にご相談ください。

職員の健康づくりにお役立て下さい。お申込みお待ちしております！



動的平衡



いいユメ見えますか？

ツマは寝起きだった。ぼくを起こしてアンタはもう、と怒っている。何をそんなに怒っているのか。夢の中で、ぼくが下着を10枚洗って干しているのだが、何故か一部だけが濡れている。ツマがどうして一部だけ？と聞いたら、ぼくは濡れているのはその部分だけだから、そこだけ洗ったと答えたらしい。ツマはカチンときて、アナタはそこしか汚れないのか！と言ったら、匂いしてみるかと。。ツマはぶち切れた。

夢には続きがある。汚れたタオル5、6枚を綺麗に畳んでしかもガムテープで帯封をして1番と書いてあったという。もう一つ同じようにあって2番と。何で洗濯物を？と聞いたら、ぼくは、こうしたら洗濯物でも綺麗だろうと言ったらしい。ツマは再びぶち切れた。

そこで、目が覚めたらしい。怒りが収まらず、ぼくを起こしたとのこと。

何故ぼくが怒られるのか分からない。夢の中の話である。ツマは言った。いかにもアナタがしそうな事でしょう。ん～確かに。合理性と生産性向上を求める性格がモロに出ている。決定的な反証が出ない。

コロナ禍は、経済に大きな影響を及ぼしているが、我々の精神状態にもかなりのストレスを与えている。それが夢に出てくる。世の中は理不尽なことが多い。

〔武相荘〕