

LHR 『心と体の健康を考える講座』



10月6日(水) 昼間部2年次生と夜間部生を対象にLHRで『心と体の健康を考える講座』をオンラインで開催しました。4講座の中から自分なりの健康課題を見つけ、選択して受講することで健康に関する知識の習得と実践力を身につけることができました。

① 1羽のオウムとの出会い、「生きよう！」 その出会いが、あなたの心に火をつける！



講師：川崎医療福祉大学 医療福祉学部
臨床心理学科 教授 保野 孝弘 先生

今、あなたは、何と出会っていますか？出会いを心理学的な観点から、わかりやすく楽しくお話していただきました。

② 「幸せ」って、なぁーに？ ～高校生の時に考える「いのち」のこと～



講師：浅桐産婦人科
助産師 新中 直美 先生

『いのち』や『性』『自分の体』を通して自分や周りの人の未来について高校生の今。みんなで考えてみましょう。

③ 中食を買く楽しもう！ ～コンビニ食・ファーストフードの活用術～



講師：川崎医療福祉大学 医療技術学部
臨床栄養学科 助教 山崎 幸 先生

勉強や部活に忙しい毎日を元気に過ごすためには、中食のメニュー選びについて正しい知識を身に付けておくことを紹介していただきました。

④ 人生100年時代！ 自分の歯で100歳までおいしくたべよう！！



講師：学校法人本山学園
インターナショナル岡山歯科衛生専門学校
歯科衛生士 鷹取 佐知子 先生

《歯やくち》と健康についてのお話を、簡単なお口の中の検査を実施しながらお話しします。

