

第108回 沖縄県精神看護研究会

<私の>心に響く体のエクササイズを体験しよう

筋力アップやダイエットは私たちの常の願いです。でも仕事をしていると、姿勢のくせや慢性痛、肩こりや腰痛・膝痛、怪我後のリハビリりなど、身体の痛みや歪んだ姿勢の改善など、まずは日常を快適に暮らしたいと願います。

今回は体をほぐしながら、普段の生活でできるエクササイズを教えてください。一緒にやってみませんか？心と体がスッキリするかも！！



講師：仲地 彌結宇 さん

(Ri+(リプラス)パーソナルトレーナー・

JATI認定トレーニング指導者)

地元愛いっぱい、高校生の時から「地元ジム！」を目指してトレーナー育成校進学、大手フィットネスジム・パーソナルジムで経験を積んで開業。現在は、トレーニングを通して、一生元気に動ける健康的な体づくりを、小学生から高齢者まで幅広くサポートしている。趣味はトレーニング！自らも県大会で毎年表彰される姿と、とても柔らかくてサポティブな人柄に、ファンも多い★



- ・日時：2024年9月11日(水) 18:30～20:00
- ・場所：名桜大学看護学科2階精神看護実習室
- ・開催方法：対面

★動きやすい服装でご参加ください。

★飲み物などもご持参ください。

◆申込み先：上記のURLまたは、右記QRコードよりお申込み下さい。

◆お問い合わせ先：名桜大学看護実践教育研究センター

Tel：0980-51-1555(土,日,祝除く)

◆企画に関する問い合わせ先：村上：m.murakami@meio-u.ac.jp

Tel 0980-51-1036 名桜大学人間健康学部看護学科 精神看護



名桜大学看護実践教育研究センター企画 臨床で活かす看護・介護研究

今回、臨床で活かす看護・介護研究は、発表に向けた抄録・スライド・論文の作成に焦点を絞って研修会を行います。臨床での研究もまとめの時期に入っているのではないのでしょうか。ハイブリッドでの開催を予定しています。また、研修は3部構成ですので必要な内容の時に参加することも可能です。皆様のご参加をお待ちしております。

1. 日 時 : 2024年9月28日 (土曜日)
13:00~16:00
2. 場 所 : 名桜大学北部生涯学習推進センター
(対面・ZOOMのハイブリッド)
3. 内 容 : ①13:00~ : 抄録作成のポイント
②14:00~ : 発表スライド作成&発表のコツ
③15:00~ : 論文のまとめ方
4. 講師 : 松下聖子 (名桜大学看護学科)

申し込み先 : <https://forms.gle/i3a3jBTpkdSHJPUv6>

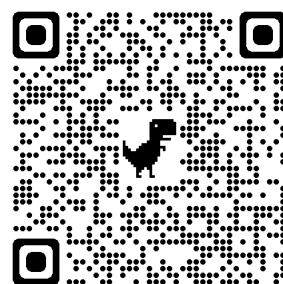
上記URLまたは右のQRコードからお申し込みください

お問い合わせ先 : 名桜大学看護実践教育研究センター

TEL:0980-51-1555 (土、日、祝日除く)

企画に対する問い合わせ先 : s.matsushita@meio-u.ac.jp

名桜大学人間健康学部看護学科 (松下)



名桜大学看護実践教育センター企画
令和6年度 第2回沖縄災害看護研究会 講演会

津波と地震のはなし

日 時：令和6年9月30日（月）18：00～19：30

会 場：名桜大学 看護学科棟1階 講義室1

対 象：本テーマに関心のある方

参加費：無料

参加方法：ハイブリッド（ZOOM・対面）

東日本大震災を機に、地震が起きると津波が発生の可能性のあることは、多くの人に周知されてきました。過去、沖縄においても津波被害に遭遇しています。1960年5月24日朝、南米チリ中部の近海で起きた地震にともなって発生した大津波が沖縄に到達し、久志、羽地村（現名護市）、石川市など中・北部の各地が数回にわたって津波に襲われました。今年4月にも沖縄県全域に綱木警報が発令されました。

沖縄県は四方を海に囲まれ、他国での地震であっても津波襲来の危険性があります。そこで、今回、津波と地震の関係について、ご講演いただき、津波と地震から身を守る方法について検討していきたいと思います。

プログラム

1. 開会のあいさつ
2. 講演：津波と地震のはなし
講師 比屋定 弘康 氏（日本防災士会 沖縄県支部 防災士）
3. 意見交換
4. 閉会のあいさつ

申し込み先：<https://forms.gle/onuDDTWwJ7nGkBw47>

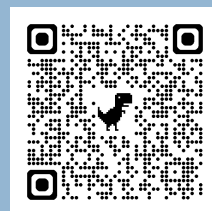
上記URLまたは右のQRコードからお申し込みください

お問い合わせ先：名桜大学看護実践教育センター

TEL:0980-51-1555（土、日、祝日除く）

企画に対する問い合わせ先：s.matsushita@meio-u.ac.jp

名桜大学人間健康学部看護学科（松下）



北部地域の看護者に寄り添う!

名桜大学 看護実践教育研究センター 🔍 検索 で検索!!

令和6年度 名桜大学

看護実践教育研究センター企画

ホームページから、最新の情報及び企画詳細をご確認できます。

<https://www2.meio-u.ac.jp/pnerc/index.html>

事前
申込
制
受講料
無料

講座のお申込み及び企画内容・日程等の最新情報については、
下記QRコード(看護実践教育研究センターE-ポ)から、
ご確認をお願いします。

企画No	企画名称	開催時期	研修形式
1	臨床で活かす看護・介護研究 ～ケアの質の向上を目指して～	令和6年9月28日(土)	対面
2	北部地域看護・介護実践報告会および表彰式	年1回	対面 (ハイブリッドの可能性あり)
3	北部地域看護管理者懇談会	定期	検討中
4	質的統合法(KJ法)初心者研修	開催済み	対面
5	大学院で学ぶ	開催済み	対面 (ハイブリッドの可能性あり)
6	精神看護専門看護師と共に考える:2回シリーズ 「メンタルヘルス・精神看護事例検討会 第1回」	開催済み	対面 (ハイブリッドの可能性あり)
7	<私の>心に響く体のエクササイズを体験しよう	令和6年 9月11日(水)18:30~20:00	対面
8	卒業生や修了生との交流会	開催済み	ハイブリット (対面・オンライン)
9	リカバリーカレッジ@名桜大学	開催済み	ハイブリット (対面・オンライン)
10	精神看護専門看護師と共に考える:2回シリーズ 「メンタルヘルス・精神看護事例検討会 第2回」	令和7年 2月8日(土)13:30~15:30	対面 (オンライン開催の可能性あり)
11	うちの看護教育はどうなのよ! オタク教員の集い	令和7年 3月中旬(平日)夕方から	対面
12	がん看護における「えびでんす・あれんじ・なーしんぐ(EAN)」①	開催済み	対面
13	がん看護における「えびでんす・あれんじ・なーしんぐ(EAN)」②	令和6年12月	対面
14	がん看護における「えびでんす・あれんじ・なーしんぐ(EAN)」③	令和7年2月	対面
15	災害看護の教え方①	開催済み	対面
16	災害看護の教え方②	令和7年2月	対面
17	津波と地震のはなし	令和6年 9月30日(月)18:00~19:30	対面
18	母子の支援 知っておきたい最新トピックス 不快性射乳反射(D-MER)知ってますか?	令和6年 6月1日(土)13:00~15:30	対面
19	やんばる外国人のための保健医療サポート ～外国人患者の理解とコミュニケーション～	令和6年11月 令和7年1~2月	対面



名桜大学 看護実践教育研究センター

URL: <https://www2.meio-u.ac.jp/pnerc/index.html>

(名桜大学看護実践教育研究センター⇒令和6年度企画のご案内)

お問い合わせ先

〒905-8585 沖縄県名護市字為又1220-146 名桜大学北部生涯学習推進センター
TEL:0980-51-1555(月~金:9:00~17:00)※祝日を省く