

令和6年度各種セミナー等実施要項

1 セミナー・講座の種類

- | | | |
|-----------------|---------------|-------|
| (1) リラックスセミナー | (対面) | 【別紙1】 |
| (2) メンタルヘルスセミナー | (対面) (オンデマンド) | 【別紙2】 |
| (3) 体質改善セミナー | (オンデマンド) | 【別紙4】 |
| (4) 在宅介護講座 | (対面) | 【別紙3】 |
| (5) ライフプラン講座 | (オンデマンド) | 【別紙5】 |

2 主催

公立学校共済組合福島支部

ただし、1(5)は公立学校共済組合福島支部と一般財団法人福島県教職員互助会の共催とする。

3 受講料

無料(ただし、受講に伴う交通費等は自己負担)

4 申込み時の注意事項

- (1) 対面で実施する講座のお申し込みは1人2講座まで(同一講座の複数申込みは不可)とさせていただきます。
- (2) 実技指導のあるセミナーについては、妊娠している方は受講を御遠慮ください。また、持病をお持ちの方、怪我をしている方など、身体状況に不安のある方は事前に医師と相談の上お申し込みください。

5 受講の決定

1(1)(2)(4)の対面実施については、申込者が受講定員を超過した場合、抽選により決定し、所属長宛に通知する。

1(2)、(3)及び(5)のオンデマンド実施については、決定通知は送付しない。

6 サービスの取扱い

受講する場合のサービスについては、対面形式、オンデマンド形式に関わらず、職務に専念する義務の特例に関する条例(昭和26年福島県条例第11号)等の定めるところによる。

7 個人情報の取扱い

共済組合の個人情報の取扱いは、公立学校共済組合個人情報保護規程(平成17年3月16日制定)に基づき、適正に管理される。

受講申込みをもって、個人情報の取得及び利用に関して本人の同意があったものとみなし、取得した個人情報を当セミナーの運営のために利用する。

8 その他

- (1) 会場に十分な駐車スペースがない場合がありますので、極力公共交通機関を利用し、自家用車を利用する場合は、可能な限り乗り合わせて来場するよう御協力ください。
- (2) 1(1)、(2)、(3)はみんなの健康応援事業の健康ポイント付与対象セミナーです。
- (3) 時間割については、若干変更になる場合があります。

リラックスセミナー実施要項

1 目的

組合員の心身の健康づくりを支援するため、リラックスセミナーを開催し、組合員の福祉の向上を図ることを目的とする。

2 対象者及び受講定員

公立学校共済組合員（任意継続組合員は除く）

受講定員 各50名

3 実施日及び会場

第1回 令和6年7月25日（木） 公立学校共済組合飯坂保養所あづま荘（福島市）

第2回 令和6年7月26日（金） ビックパレットふくしま（郡山市）

第3回 令和6年7月29日（月） ビックパレットふくしま（郡山市）

第4回 令和6年8月7日（水） 公立学校共済組合飯坂保養所あづま荘（福島市）

4 内容

時間	第1・2回	時間	第3・4回
13:00(20)	受付		
13:20~13:30(10)	開講挨拶		
13:30~14:20(50)	講和、蒸留体験(会津アロマプロジェクトと暮らしに役立つアロマの活用法)	13:30~14:00(30)	講話(アロマセラピーについて)
14:20~14:35(15)	休憩	14:00~14:45(45)	実習1(アロマ石けんづくり)
14:35~15:45(70)	実習(アロマスプレー・バスソルトワークショップ)	14:45~15:00(15)	休憩
		15:00~15:45(45)	実習2(アロマ入浴剤づくり)
15:45~16:00(15)	閉講挨拶(質疑応答、アンケート等)		

5 準備物

実習では、材料がこぼれたり手や衣類に付着したりすることも予想されますので、手拭きタオルの持参、汚れてもよい服装で参加してください。たくさんの香りを嗅ぎますので、水分補給や嗅覚リセット用として飲料水を御持参してください。成果物はお持ち帰りいただきますので、お持ち帰り用の袋を御持参ください。

6 その他

数種類の香りを連続して嗅ぐことが刺激になる場合があります。妊娠している方は受講をご遠慮ください。また、持病（特に高血圧、癲癇、ぜんそくの方など）をお持ちの方は、事前に主治医に御相談のうえお申し込みください。

メンタルヘルスセミナー実施要項

1 目的

組合員の心の健康を保持増進するため、メンタルヘルスに関する基礎知識を習得する機会を設け、組合員の福祉の向上を図ることを目的とする。

2 対象者及び受講定員

公立学校共済組合福島支部の組合員(任意継続組合員を除く)

(対面) 受講定員 50名

(オンデマンド) 受講定員 200名

3 実施日及び会場

(対面) 令和6年8月6日(火)

公立学校共済組合飯坂保養所あづま荘(福島市)

(オンデマンド) 令和6年7月22日(月)～令和6年8月31日(土)まで

4 内容

(対面)

時間	内容
13:00 (20)	受付
13:20 (10)	開講挨拶・資料説明
13:30 (135)	講話&演習 ※適宜休憩を入れます 「円滑な人間関係を築くためのコミュニケーション」 ・メンタルヘルスとストレスの関係 ・コミュニケーションについて考える ・アンガーマネジメントの体得
15:45 (15)	質問応答・アンケート回収
16:00	終了

(オンデマンド)

セルフケアに重点を置き、ストレスと上手く付き合うために、ストレスを正しく理解し、ストレスへの対処(気づき、ストレス解消法、アンガーマネジメント、援助希求行動等)について学ぶことで、ストレスに負けずに実力を発揮するヒントを得て、後半は全身をリフレッシュするリラクゼーションの演習を行う。

2時間程度動画配信形式の講座とする。

動画 URL については、公立学校共済組合福島支部ホームページ>組合員専用ページ>に掲載する。

体質改善セミナー実施要項

1 目的

生活習慣病を中心とした健康情報に関する理解を深め、効果的な予防・改善方法などの習得を支援することで、組合員の福祉向上を図る。

2 対象者及び受講定員

公立学校共済組合福島支部組合員（任意継続組合員は除く）

3 実施期間及び実施方法

令和6年7月22日（月）～令和6年8月31日（土）まで

1時間程度の動画配信形式の講座とする。

動画 URL については、公立学校共済組合福島支部ホームページ>組合員専用ページ>に掲載する。

4 内容

食生活の改善について重点をおき、食生活が引き起こす精神的・身体的リスクについて学び、その改善、予防のために日常生活でできる食事の留意点等についてクイズやケーススタディを通して学ぶ。

在宅介護講座実施要項

1 目的

在宅介護による組合員の負担を軽減するため、在宅介護講座を開催し、介護に関する基礎知識と正しい介護技術の習得を支援することを目的とする。

2 対象者及び受講定員

公立学校共済組合福島支部の組合員(任意継続組合員を除く)

受講定員 各20名

3 実施日及び会場

第1回 令和6年7月23日(火) 福島県男女共生センター(二本松市)

第2回 令和6年7月30日(火) 福島県男女共生センター(二本松市)

第3回 令和6年8月1日(木) 公立学校共済組合飯坂保養所あづま荘(福島市)

4 内容

	時間	内容	備考
第1回・第2回	12:45~12:50(5)	開講・オリエンテーション	実技を中心とした講座とする。ギャッジベッド、車椅子、歩行器、食事補助具、とろみ剤、尿器、ベッドパン、ポータブルトイレ、寝巻、肌着等の介護用品を使用する。 ※講師により、実技の重点内容が変わります。
	12:50~14:00(70)	講義「在宅介護の基礎知識」 高齢者の現状 高齢者福祉施策の動向 等	
	14:00~14:10(10)	休憩	
	14:10~16:40(150)	実技「安心・安全な介護の仕方」 移乗・移動、食事介助、排泄介助 等	
	16:40	閉講	
第3回	13:25~13:30(5)	開講・オリエンテーション	認知症サポーター養成講座の内容を基本とする。
	13:30~15:45(135)	講話「認知症の理解と対応」 認知症の症状・実際、 診断・治療・予防、適切な対応 ※適宜15分程度の休憩	
	15:45~16:00(15)	まとめ(質疑応答、アンケート)	
	16:00	閉講	

5 その他(第1回・第2回)

(1) 実技指導(ベッド上での介助等)があるので、動きやすい服装で参加してください(更衣(ロッカー)室がありますので着替えることも可能です)。実技の際は体を動かしますので、各自、飲料水等準備してください。

(2) 福島県男女共生センター前の駐車場が満車の場合は、霞ヶ城公園駐車場に駐車していただきます。(男女共生センター北西側300~500m)

ライフプラン講座実施要項

1 目的

教職員一人ひとりが生涯にわたり、健やかで充実したゆとりある生活を送ることができるよう、退職後の生活を視野に入れた生涯生活設計づくりとその実現を支援するため、ライフプラン講座を開催する。

2 対象者及び受講定員

公立学校共済組合福島支部組合員（任意継続組合員は除く）

一般財団法人福島県教職員互助会員、その配偶者

- | | | |
|------------------------|------|------|
| (1) 退職準備型 | 受講定員 | 400名 |
| (2) 生活設計型（40代～50代向け） | 受講定員 | 200名 |
| (3) 経済生活設計型（20代～30代向け） | 受講定員 | 200名 |

3 実施期間及び実施方法

令和6年7月22日（月）～令和6年8月31日（土）まで

2時間から3時間程度の動画配信形式の講座とする。

受講テキストはデータ形式での配布とし、紙での配布は行わない。

動画 URL については、公立学校共済組合福島支部ホームページ>組合員専用ページ>及び福島県教職員互助会ホームページに掲載する。

4 内容

(1) 退職準備型

退職後の生活を安心して送るためにすべきこと、公的年金を中心とした社会保障制度の知識を学ぶ。

(2) 生活設計型（40代～50代向け）

これからの人生を健康に、かつ充実した日々を過ごすための健康プラン・生きがいプラン、経済生活設計表の作成方法、貯蓄や公的年金などの基礎知識について学ぶ。

(3) 経済生活設計型（20代～30代向け）

ライフイベントごとに必要となる費用、その必要費用を賄うための資産形成、保険の基礎知識、ローンとの上手な付き合い方などについて学ぶ。

5 アンケート

講義終了後アンケートを実施する。

なお、実施方法や内容については、委託先と共済組合との協議により決定する。