

# こころの 市民講座

日時 **2020.2.16(日)**  
13:00～15:00 (受付開始 12:30～)

会場 **ピュアリティまきび**  
2階 孔雀の間  
岡山市北区下石井2-6-41 TEL(086)232-0511

入場無料 | 定員 200名 (要事前申込) | 対象者:一般市民

## プログラム program

### 講演 I

13:00～14:00

## 快適な朝の目醒めを得るために

講師 **武田 俊彦** 公益財団法人慈圭会慈圭病院 院長

適切な睡眠は、心の健康のためだけでなく、身体の健康を維持するためにも重要なことがわかっています。一方、巷では睡眠のとり方についてはいろいろ誤解もみられます。気持ちのよい睡眠をとる方法についてお話いたします。

### 講演 II

14:00～15:00

## 認知症にやさしい社会をつくるには

講師 **石津 秀樹** 公益財団法人慈圭会慈圭病院 副院長

認知症になりたくない、予防したいと頑張るより、どうせなら幸せな認知症になろうと思えば、認知症になっても後悔はしません。俺は呆けていないなどと怒ることもありません。記憶がなくても頓着せず1日1日を生きると誰かが助けてくれて、結果的には長生きできるのです。やさしい社会のつくり方を探してみましょう。

### 申し込み方法

郵便番号、住所、氏名、電話番号、参加人数を明記の上、FAX、往復はがきまたはメールでお申し込みください。

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。  
※お送り頂いた個人情報は本件以外には使用いたしません。

### 申し込み先・お問い合わせ

公益財団法人慈圭会

慈圭病院「こころの市民講座」係

〒702-8508 岡山市南区浦安本町100-2

TEL 086-262-1191 FAX 086-262-4448 E-mail skouza@zikei.or.jp