

# 令和元年 高知県介護福祉士会 青年部 NEXT 主催 第2回勉強会

## 睡眠の質を上げるヒケツとは！？

～よく眠った人にはかなわない。～

皆さんこんにちは！今年の夏も暑かったですね。暑い日が続き心身ともに疲れていないでしょうか？私たちは、日中は仕事などで活動し、夜間は睡眠をとると思います。そこでお聞きしますが、皆さんは夜間良く眠れていますか？私たちが睡眠不足で体調が優れない状態だと良いケアにも繋がりません。良いケアを提供するためにも睡眠はとても重要です！！

- なかなか眠れない…
- 起きた時に疲れが取れていない…
- 夜間に目が覚めてしまう…



というような、睡眠についての悩みを耳にすることが多かったので、今回は、東洋羽毛さんに協力いただき、「睡眠に関するセミナー」を開催したいと思います！！

**日時：令和元年 10月6日(日) 13：30～15：30(受付 13：00～)**

**講師：東洋羽毛中四国販売(株) / 睡眠健康指導士 濱田隆晴 氏**

**会場：ふくし交流プラザ 5階 研修室A**

**運営：高知県介護福祉士会青年部 NEXT 委員会**

**定員：50名**

**対象者：福祉現場の介護福祉士、その他介護事業者、学生など**

**参加費 会員：無料 非会員：500円**

研修後の親睦会も企画していますので是非参加ください！！

【問い合わせ・申し込み先】

高知県介護福祉士会事務局(担当：大藤)

〒780-8567 高知市朝倉戊 375-1 高知県社会福祉協議会内

TEL 088-844-3605 Fax 088-844-9443

## 令和元年度高知県介護福祉士会青年部 NEXT 主催

## 第2回勉強会 「睡眠の質を上げるヒケツとは!？」

## 参加申込書

所属施設及び団体名

連絡先電話番号

FAX 番号

連絡担当者名

No.	ふりがな 氏名	職種・役職名	会員区分	会員番号	交流会
1	-----		正会員・NEXT メンバー 学生・賛助会員・会員外		参加する 参加しない
2	-----		正会員・NEXT メンバー 学生・賛助会員・会員外		参加する 参加しない
3	-----		正会員・NEXT メンバー 学生・賛助会員・会員外		参加する 参加しない

※交流会への参加の有無を忘れずにご記入ください。

※「会員区分」欄については、高知県介護福祉士会の正会員、賛助会員又はそれ以外（学生、当日入会、会員外）のいずれか該当する区分に○を付けてください。

※ 正会員又は賛助会員の方は、「会員番号」欄に会員番号をご記入ください。会員証がまだお手元に届いていない場合は、空欄のままでかまいません。

[個人情報の取り扱いについて]

本研修会の参加申込書に記載された個人情報は、以下の目的のみに使用させていただきます。

- ① 本研修会の運営管理
- ② 研修会参加者名簿への掲載（氏名・所属・役職名・会員の別）

NEXT 主催の研修会では毎回、研修後に交流会を開催しています！同じ介護の職場で働く仲間同士。

違う職場や環境で頑張っている皆さんとゼヒ話をし、交流を深めたいと思います。

場所：高知市内 予算：4000円程度（尚、当日キャンセルの場合はキャンセル料が発生します）

※場所は決定次第、連絡致します。

申し込み締め切り：令和元年9月24日（火）必着