

特別編



高齢化加速の現代、健やかで長生きするために

正しい医療専門知識が無料で学べる

藍野短大『健康長寿講座』へ

茨木の看護系大学である藍野大学短期大学部がこの秋、健康長寿講座(全6回)を無料で開催する。大学生活を体験できる環境の中、系統だった学びで認知症や介護について詳しくなり、将来役立つ内容になっている。

学校法人 藍野学院
藍野大学短期大学部
学長 佐々木恵雲教授
医学博士。総合内科
専門医。また浄土真宗
本願寺派西照寺住職
という立場からの話も
興味深い。



藍野大学短期大学部
第一看護学科
学科長 田中俊典教授
医学博士の立場から、
認知症を学ぶ上で基礎
となる、人体の不思議
について講義を担当。



自覚症状のない認知症の早期発見や治療には、家族のサポートが欠かせない。しかし、認知症の情報はテレビやインターネットにあふれているものの、実際に家族が認知症になったとき、適切な行動をとれる人は少ないのではないだろうか。認知症への正しい知識がないために、一人で介護を抱え込んで追い込まれてしまうケースも多い。そんな認知症について、無料で学べる講座がこの9月からスタートする。主催するのは、茨木にある藍野大学短期大学部。同校は看護系の大学で、系列の藍野病院には認知症の初期段階の発見をめざす「もの忘れ外来」もあるほど、認知症のプロフェッショナルが集まっている。『健康長寿講座』は活き生きと死を迎えるためにと題された講座は基礎的な知識に始まり、認知症の人への対応の仕方や病院での治療、役立つ制度、認知症予防の方法などの具体的な内容を、医師や介護の現場を知る専門家が分かりやすく話してくれる。3ヶ月間の連続講義でぜひ参加してみよう。

■『健康長寿講座～活き生きと死を迎えるために～』講座内容

回	日程	内容	講師
1	9/28(水)	開講式・人体の不思議	第一看護学科 学科長 田中俊典
2	10/5(水)	認知症① 認知症サポーター養成講座 子育て、孫育て	茨木市高齢者支援課 特任教授 太田小百合
3	10/19(水)	認知症② 認知症診療の現在と未来	藍野病院 院長 杉野正一
4	11/2(水)	介護保険制度と介護予防	茨木市介護保険課
5	11/16(水)	認知症③ 認知症予防 スリーAプログラム	NPO法人スリーA 関西支部・桜草 福井恵子
6	11/30(水)	生死と医療 ～関係性の死を中心に～ ・修了式	学長 佐々木恵雲

開講時間: 10時～11時半 ※10/5のみ10時～12時
場 所: AINOPIA 2階 講義室
定 員: 先着30名 ※6回すべて出席できる方優先
申し込み方法: 9/15までに電話、またはFAXで受付
☎072-626-2361 FAX 072-621-1901

- 期間限定の学生証を発行(学生食堂、シャトルバス利用可)
- 初回に活動量計を貸し出し、健康状態がわかるデータをお渡し
- 認知症サポーターキャラバングッズ「オレンジリング」贈呈

こんな方はぜひ受講を

- 認知症について知りたい
- 自分や家族の健康に不安、悩みがある
- 介護の仕事で役立ちそう
- 大学生と同じ環境で学びたい
- 学生食堂を利用したい

■取材協力

学校法人 藍野学院
藍野大学短期大学部

茨木市太田3-9-25

※講座は隣接する「AINOPIA」
の2F講義室で行います。



第10回 シティライフ主催 ゴルフコンペ開催

第10回シティライフゴルフコンペの開催が決定しました。今回も都市近郊でアクセス良好な立地ながら、絶景も楽しめる「新大阪ゴルフクラブ」におきまして、初心者・男女問わない自由なゴルフコンペを行います。気軽にご参加ください。



コンペ概要

- 開催場所: 新大阪ゴルフクラブ 大阪府三島郡島本町尺代128
- 開催日: 10月7日(金) ●プレー費: 10,550円(昼食付き) ●参加費: 2,000円
- 申込締切: 9月26日(月)18時 ※お申込み多数の場合、先着順となりますので定員に達し次第、締切とさせていただきます
- 競技方法: 18ホールダブルベリア方式
- 過去賞品実績: dyson羽無し扇風機、iRobot、ノンフライヤー、ワンダーコア、NIKEキャディバッグ、神戸コンチエルトピアホール招待券、プレミアムモルツ1ケースなど。

申込方法 下記URLからQRコードよりお申し込みください。

※お申込と同時にゴルフ会員登録となります。会員の方へは、今後コンペ情報などお得情報を案内いたします。

<http://golfclub.citylife-new.com>

シティライフ ゴルフ で検索



申込多数の場合は
先着順とさせていただきます。

アンケートにご協力下さい

いつもシティライフをご愛読いただきありがとうございます。シティライフでは、より充実した紙面作りのために、記事内容に関するご意見・ご要望をお聞きする読者アンケートを実施します。ぜひ下記アンケートにご協力ください。



抽選でプレゼントが当たる

① 明治プロビオヨーグルト
ギフト券4枚セット
(2,000円相当)

5名様



「リスクと戦う乳酸菌」というキャッチコピーでお馴染みの明治プロビオヨーグルトLG21をはじめ、3種類のヨーグルトと交換できるギフト券。

② 淡路夢舞台温室入館・
美湯松帆の郷入浴セット券
(1人1,300円相当)

ペア5組



奇跡の星の植物館では「南の島の夏物語・トロピカルワンダーランド」を9/23(金)まで開催中。17(土)～19(月・祝)には、淡路島の豊かな文化、食を楽しむイベント「淡路夢舞台花の文化祭」も開催。淡路夢舞台をより楽しめるお得な入浴セット券をペアで。

右記QRコードよりお答えください 回答期限:9月25日(日)まで

アンケートの回答は1人1回とさせていただきます

※個人情報情報は弊社にて厳重に管理し、アンケートの集計やプレゼントの発送以外には使用いたしません

※プレゼントの当選結果は発送をもって代えさせていただきます



顔そり美容で素顔に自信

気になるうぶ毛がスツキリして、肌が明るく映える顔そり。うれしい効果はそれだけでなく、古い角質層を取り除いてターンオーバーを正常に戻す働きがある。加齢により乱れがちなターンオーバーはシミくすみニキ

ビの原因になるそう。周期に合わせてケアを続けると、肌細胞が生まれ変わり、美肌効果を実感。また、肌の角質層は約0.02mmと大変薄く、自己流ではケアが難しいが、同店では筋肉の方向とリンパの流れを熟

知し、シェービング前後の施術が手厚いので化粧品の浸透がよくなる。さらに続けることで保水力が上がり、肌が潤うのだ。春先から浴び続けた紫外線ダメージを素早くケアし、季節の変化に備えよう！



普段は日焼け止め
クリームのみでお化粧はしません!
お顔そり美容の効果
をぜひ実感してくださいね。

シェイヴィスト 野村実穂さん
お顔そり美容法のディプロマを持つ野村さん。温かくてふんわりと優しい手が特徴で常連さんからは「マッサージが気持ちいい〜」と好評!

「CityLifeNEWS」
記事内容はコチラ→



ココがスバラシイ 市民ライターが体験!施術の流れをご紹介します

気持ちがよくとうとうと...
体験の感想はCityLife NEWS
で詳しく紹介しています!



① クレンジングクリームとホットタオルで毛穴の奥の汚れを浮かす。
② 保護クリームを塗ってお肌に保護膜を作る。デコルテまでの丁寧なマッサージでリンパの流れをよくする。



③ ふわふわの泡を作る秘訣は熊野筆ブラシにあり。極上の泡を乗せて筋肉の方向やリンパの流れに沿ってお顔そり専用カミソリで産毛を剃る。この段階でぐっすり寝ている人が多いそう。



④ カウンセリングで希望を聞いてもらった通りにまゆ毛を整える。自分では難しい左右のバランスもばっちり!
⑤ 鎮静作用のあるクチャ(粘土)のコンディショニングパックと保湿でお肌を整える。

LamUno.Hair B'en

ラムーノヘアビーエン

高槻市富田町3-18-21

営/10時～18時

(土日祝 9時～18時)

月曜、火曜定休

☎072-692-3403



- お顔そり美容法(40分)3,800円
- うるつやコース(60分)5,800円
- 角質がとれる洗顔+パック+ヘッドスパ(70分) ...6,500円

特典

「シティライフを見た」と予約で
こりばぐし体験サービス!(9月末まで)

編集後記

日本のカレー発祥の地ともいえる大阪はカレーブームが長く、そして全国ともいえるレベルの高さ。そんな大阪の万博公園で実施するカレーEXPOは、日本一のカレーイベントといっても過言ではない!...と思っているのは私だけでしょうか?是非!!お越しください。(P.32参照!コサウ)

毎年言ってます「今年の夏は暑い!」。実際、今年7月の世界の平均気温は観測史上最も高かったことが分かったようです。地球温暖化は温室効果ガスの増加が主原因だといわれています。エアコンや車の使用を抑えるなど、身近でできることを考えていかなければとつくづく思います。(鉄)

昆虫好きの息子が、旅先で珍しいカマキリを捕まえ「飼う!」と持って帰ってきました。虫嫌いの私ですが、教育特集で取材した親野さんの「本人のやりたいことを応援することが子どもの力を引き出す」という言葉を思い出し、嫌々ながら一緒に住まいつくり。コカマと名付けました。(minorori)