

<教育活動紹介> ことぶき大学交流会

今年も 9 月 3 日 (水) 午後、市の「ことぶき大学」の 79 名の学生をお招きして『ことぶき大学交流会』が行われ、本校 1、2 学年の学生と共に 6 ~ 7 名のグループに分かれ、1 時間以上にわたって交流しました。本校では、世代を超えた対象を理解し対人関係スキルを学ぶ 富良野地域で生活する高齢者と交流する ことを目的に、直接的なコミュニケーション能力を高める機会として特に重視している行事です。

日常、身近に祖父母などお年寄りがない学生が多い中、開始直後は、やや本校学生にはぎこちなさが見られましたが、長い人生経験に基づく先達の豊富な話題と心遣いのある優しい言葉かけに、少しずつ表情が緩み雰囲気が和んでいきました。ことぶき大学生の「昔は家畜を殺して貴重な肉を食べた」「旭川や札幌はめったに行けなかった」「男女交際は控えめで結婚は親が決めることが多かった」などの思い出話に聞き入っていました。

また、人生訓を教わったり、「こんな優しい看護学生には、是非市内の病院の看護師になって欲しい。」などと激励されたりし、和気あいあいの対話が続いていました。

本校学生からは、「ことぶき大学生のこれまでの生活や大学での活動を楽しむ話をお聞きし刺激を受けました。」「一人一人の元気なお喋りが絶えず楽しい交流会でいい経験が出来ました。」などの感想が寄せられました。本校における貴重な異世代交流、対話能力育成の場として多くの成果が見られ、今後共よろしくご協力をお願いいたします。

~~~~ 「市内施設見学を終えて」 その 第 1 学年 ~~~~

6 / 3 ( 火 ) 1 学年が市内見学で地域の理解を深めました。感想文抜粋の紹介 2 回目です。

アンパンマンショップが富良野の森の中にある理由を聞き、私は富良野に住んでいてよかったと思いました。誰もが好きなアンパンマンの作者が認めるアンパンマンフィールドに近い富良野の森。その身近に住んでいることにとっても喜びを感じます。(略)生涯学習センターでは昔の物がたくさん展示され、現代は本当に変わったんだなあと感じました。スキー板なんかは今では自分の身長くらいの物を使用していますが、昔は自分よりも 1 . 5 倍ほどあるものを使っていました。私がおばあさんになる頃、生涯学習センターには今使っているものが展示されるのでしょうか。とても楽しみです。小林 郁美

環境衛生センターではし尿と生ゴミの処理を主に行っていた。生ゴミなどは臭いが少しきついものだが、周辺では嫌な臭いは特にしなかった。臭いを外に出さない工夫がされ、生ゴミの袋の原料にはトウモロコシが使われており、土に返るようにできていた。

リサイクルセンターでは、金属などがゴミに含まれていないか手作業で確認していて大変そうだった。ごみを分別することが大切だと改めて思った。(略)市内見学を通して富良野のすごさを改めて知った気がします。当たり前前に生活してきたけれど、多くの人と関わり支えられ、人々の努力のお陰で生活できることに感謝しなければならぬと感じました。富良野地域に少しでも貢献できるよう生活していきたいです。 佐々木愛美

・・・ SCHEDULE ・・・ 10/27～12/1の行事・動向(含終了)

- 10/27(月)就職説明会(1、2学年)
- 10/31(金)～3年実習6クール目終了(10/14月～)
- 11/6(木)7(金)ケース・スタディー発表会(3年)
- 11/10(月)～1年基礎看護学実習(～11/28金)
- 11/12(水)富良野看護専門学校推薦入学試験
- 11/19(水)3年研修旅行(東京都～11/21金)
- 12/1(月)3年統合実習開始(～12/19(金))

耳よりヘルシー HEALTHY トピックス

「良質な睡眠のススメ」 ～ 朝にできる快眠ルール3 <出典：共済フォーラム '13 9月号>  
人間は、強い光を浴びると、その情報が脳に伝わり、体内時計が「朝だ」と認識して身体機能が活発に働き始めます。ぐっすり眠り、すっきり目覚めるための対策、「朝」です。

- 1 起床後は部屋を明るく太陽の光を浴びることが最適。脳内物質セロトニンが分泌され、活動モードにスイッチが入る。朝が苦手な人ほど朝日を浴びる習慣をつけよう。
- 2 朝食は“目覚めの信号” 食べる習慣をつけよう。糖質の多い食事などは体内時計を動かしやすい。少しだけでも食べて体を目覚めさせよう。
- 3 消費カロリーを上げる運動や生活行動を心がける。普段からこまめに体を動かす習慣が大切。ただし、激しい運動は交感神経を高ぶらせるので逆効果、軽い運動で十分。

++++ あ・ん・て・な ANTENNA +++++

「子供の体力50年間一進一退」 2013年度体力・運動能力調査結果(文部科学省)  
健康な生活には基礎的な体力が必要であり、スポーツで快い汗を流すにも運動能力は欠かせない。子供の体力・運動能力はここ数年改善傾向にあるが、1985年当時のピークに比べかなり低い。小学校6年生では50m走で男子は0.3秒、女子では0.21秒遅く、握力は男子で2.1kg、女子で1.2kg低下した。また、投げる力の低下も顕著で、「野球離れ」によるものと見られている。病気を予防し健康寿命を延ばすためにも子供のみならず大人の体力・運動能力の保持増進が求められている。(引用 北海道新聞H26.10.13朝刊)

ささやき S&T ・・・ 学生の 教員の みんなの声

- S：最近ますます寒くなり初雪が降り始めました。課題学習に忙しい日々の中で、冬の訪れにより1年がとても早く感じるようになりました。皆さん風邪に気をつけてお過ごし下さい。(2年M.K) S：10月に入ってから技術発表会があり、練習を重ね教員からの指導も受けたが、本番になると全然できなくて自分の技術不足を知ったため、もっと勉強していきます。(1年岡本彩菜)
- T：4月に期待と不安を胸に入学した21期生は1年次の折り返し地点を過ぎました。看護の素地となる学びや貴重な体験をこの7ヶ月で沢山経て・・・1歩また1歩前を向いて歩んでいる姿が頼もしいです。(教員 渥美孝子)

本校教員異動のお知らせ

10月1日付で井上量子氏が本校専任教員として着任しました。井上教員は、釧路市で看護師や看護教員をされていました。本校教育充実のため今後の活躍を期待しております。