



『医療・保健・福祉・市民の交流の場』

## 大村市ケアセミナーだより

第 187 号 令和 8 年 7 月 発行元: 〒856-0832 長崎県大村市本町 458 番地 2 プラットおおむら 3F  
(一社) 大村市医師会 大村市ケアセミナー広報部 TEL : 0957-54-0151

ホームページ : <https://www.nagasaki.med.or.jp/oomura/caresemi/index.html>

令和 8 年度メインテーマ「ここから始まる、ここへ還る」～原点を分かち合える場づくり～

### ご案内

#### 第 203 回 大村市ケアセミナー開催

日 時 : 令和 8 年 7 月 16 日 (木) 19:00~20:20  
(質疑応答含む)

場 所 : 大村市中地区公民館 大会議室 (古賀島町 133 番地 31)

👉 間違えないで!!

駐車券あり、無料手続きがあるので受付へ持参下さい

演 題 : 『熱中症対策と脱水予防について』 ((+\_+)) 💧 🧊  
\* 今夏暑い夏☀️が予測されています。  
一緒に勉強し利用者や家族、自身の生活を守っていきましょう!

講 師 : 大村東彼薬剤師会  
西岡 雄一先生

ご協力  
大塚製薬株式会社さま

### お知らせ

1. セミナー後、事業所紹介が行えます!  
ご希望される事業所は、  
大村市ケアセミナー事務局までご連絡下さい(先着順)  
(紹介時間は 2 分程度です ⌚)
2. 令和 8 年度 市民公開講座  
日程 : 令和 8 年 11 月 15 日 (日) さくらホール  
乞うご期待!!
3. 令和 8 年度の年会費  
新年度になりましたので納入をお願い致します。  
年会費 : 1, 000 円

令和 8 年度

大村市  
ケアセミナー  
会員証



# 第 202 回 大村市ケアセミナー報告

## ご報告

日 時：令和 8 年 5 月 21 日（木） 18：45～20：20  
場 所：大村市中地区公民館 大会議室（古賀島町 133 番地 31）  
総会 18：45～19：00 （15 分）



### 【ご挨拶】

令和 8 年度は「当たり前にある交流を大切に」をコンセプトに、若手もベテランも参加しやすい定例セミナーの開催、多職種による対話の場の創出、市民公開講座による ACP 啓発、ICT を活用した情報共有の推進に取り組みます。

この大村市ケアセミナーが、この仕事を始めた日から、ずっとそこにある場所として、次の世代へ受け継がれていくよう努めてまいります。（大村市ケアセミナー会長 上野桂信）

演 題：『明日から実践出来る！高齢者介助のコツ！』

実技内容：肩こり・腰痛予防のセルフケア、移乗介助方法

講 師：うぐいすの丘  
貞松病院  
リハビリセンター大村  
南野病院  
講演 19：00～20：20 （質疑応答含む）

|       |        |
|-------|--------|
| 理学療法士 | 山崎 郁恵様 |
| 理学療法士 | 大場 裕之様 |
| 作業療法士 | 本田 史明様 |
| 理学療法士 | 平川 永嗣様 |



参 加 者：56 名

### 【感想】

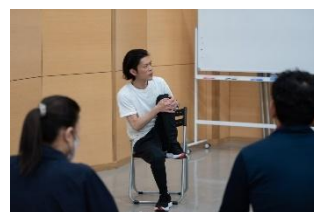
- 実務ワークショップ、すごく良かったです。
- 数年ぶりにケアセミナーに入会して、様々な方と一緒に活動できてとても良かったです。ストレッチも移乗も楽しく参加できました。
- 今日は移乗の手順を実践しましたが、初めての介助方法で、体が大変楽でした。他の職員にも教えたいと思いました。ありがとうございました。
- 移乗について新人の方に教えることが多い時期だったので、ちょうど良い経験でした。
- 今回、身体がかたいということもあり、参加させていただきました。肩乗せ片膝立ち方法は、経験がなかったので実技ができて良かったです。
- 移乗時の腰への負担が全然違い、勉強になりました。やはり見るだけと行うのでは留意点もわかりやすかったです。移乗時は肩のあたる位置によっては痛みがある事もわかりました。膝のせ移乗もぜひ習いたいです。
- 実際にとっても役立つ移乗動作を学べてためになった。
- ストレッチや移乗など知ることができて良かったです。体が硬いのでストレッチを心がけていきたいです。移乗にも色々な方法があるのだなと知りました。練習を重ねて、自分も入居者様・利用者様に安全安楽で移乗ができるようになりたいです。
- 移乗では、想像以上に相手の体重を感じることもなくスムーズにできたことに驚きました。また、ストレッチでは久しぶりに肩まわりがすっきりしました。今後も続けていきたいと思います。素敵な企画をありがとうございました。
- 自分の身体も守りながら実施できるよう、教えていただいたことを実践していきたいです。ありがとうございました。

肩こり・腰痛予防のセルフケアを実践!! (自己ストレッチ)

抱えない移乗方法を実践!!



- ストレッチでは、いつもは意識していなかったですが、どこが伸びているのかなどを考えながらおこなうことが大事だと実感しました。移乗方法は、される方は全力も入れずに受けることができ、利用者さんも楽だし、不快にならずにできるのかと実感しました。



令和8年度

大村市  
ケアセミナー  
会員証



## 大村市ケアセミナー 会費の納入方法

大村市ケア  
セミナー



\*\*\*\*\*  
年会費：1,000 円（入会金なし）  
\*\*\*\*\*

年会費を納入いただくには、下記の方法があります。

### 1. 大村市ケアセミナー当日、受付で支払う。

奇数月の第3木曜日 19：00 から開催されるケアセミナーの受付でお支払い  
ください。開催場所は、その都度ご確認をお願いします。

### 2. 大村市医師会事務局の窓口で支払う。

月曜日から金曜日の 8：30 から 17：00  
『大村市医師会事務局』（プラットおおむら 3 階）窓口にご持参ください。

### 3. 十八親和銀行口座に振り込む。

|       |                                    |       |           |
|-------|------------------------------------|-------|-----------|
| 金融機関名 | ： 十八親和銀行                           | 銀行コード | ： 0181    |
| 口座開設店 | ： 大村中央支店                           | 店番    | ： 510     |
| 預金種目  | ： 普通預金                             | 口座番号  | ： 0014364 |
| 口座名称  | ： （漢字）大村市ケアセミナー<br>（カナ）オオムラシケアセミナー |       |           |

振り込みをされる方は、所属、氏名、連絡先の記入をお願いいたします。  
振込用紙の控えをもって領収証とさせていただきます。  
振込手数料については自己負担となりますので、ご協力よろしくお願  
いします。

大村市ケアセミナー事務局 TEL：0957-54-0151