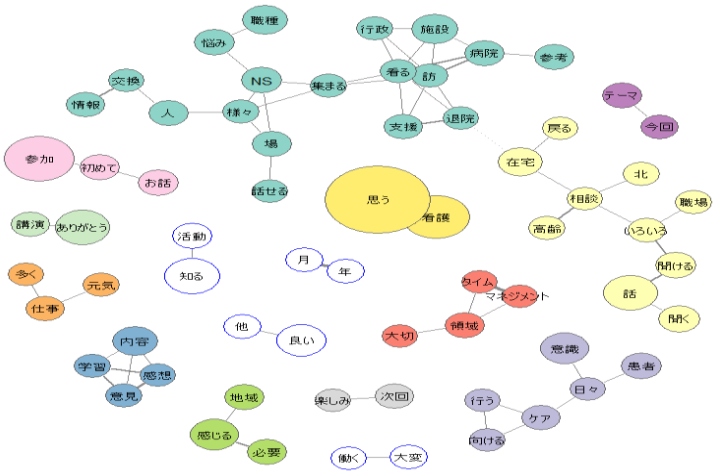
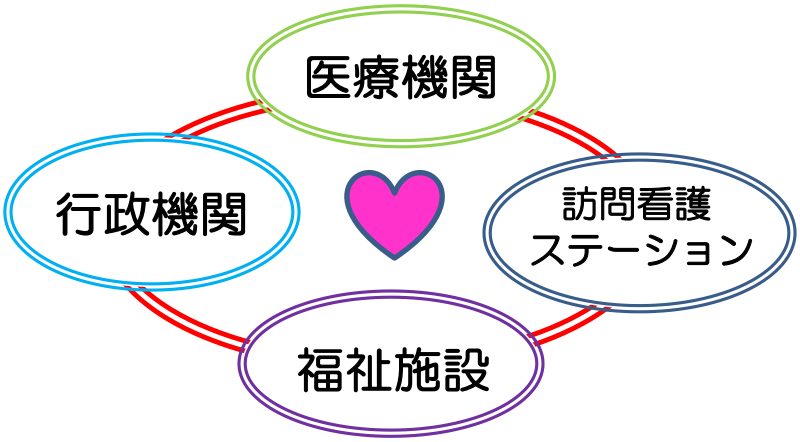
北区ナーシングヘルスケアネットNEWS！ Vol.33

『北区ナーシングヘルスケアネットとは！？』

→北区で活躍する看護職間のより良い連携と交流を目指す自主グループです。
4か月に1回交流会を行っています！





お申し込み・お問い合わせは下記のアドレスへ
名前・所属を入力して送信！

sootomo-jans@umin.ac.jp

ホームページは下記へアクセス！

http://kita-city-nursing-health-care.net/

第19回交流会は37名が参加

テーマ「呼吸を制してストレスと上手につきあおう！～マインドフルネス入門～」 参加者感想「呼吸には様々な意味があることを知りました。とてもリフレッシュできました（通所　管理者）自分のことを自分で心のメンテナンスをすることの方法を教えていただいてありがとうございました。（保健師　事業所責任者）

第20回交流会情報！

日 時：平成31年2月15日（金）
19：00～21：30
会　場：北とぴあ 7階 701集会室
参加費：1000円
（軽食付：サンドイッチ・お茶）
対　象：北区で働く看護職
(看護師/保健師/助産師/准看護師)

次回のテーマ

「一人で家族看護を～心の家族という支え～」

現在の対人関係や家族関係、仕事に、心の中に存在する母や父、祖父母といった内的対象が影響しています。独居だから、身内がいないからといって家族がいないわけではありません。現在の家族がいても心の拠り所にならない時もあります。心にいる家族を理解して家族看護を深めましょう。

講　師：渡辺　俊之　氏
（メディカルファミリーセラピー　精神科医）

★研修会後「PRタイム！」を設けています。皆様の事業紹介・職場のPRにご活用ください！

主催：北区ナーシングヘルスケアネット事務局