

発行/社会福祉法人 福岡市社会福祉協議会 総務課

電話/092-751-1121 FAX/092-751-1509 E-mail/sohmu@fukuoka-shakyo.or.jp

## 高齢者外出支援ボランティア養成講座

高齢や病気、障がいにより単独での外出が困難となった高齢者の、「散歩や買い物に行きたい」、「展覧会に行きたい」、「友達に会いたい」などの外出や社会参加を支援するためのボランティアの養成講座を行います。

高齢者福祉活動に関心があり、講座終了後、高齢者外出支援ボランティア活動を行う人が対象です。



実施日	内 容
6月 7日(土)	・オリエンテーション ・高齢者の心身の特性 ・高齢者の外出介助方法①
6月14日(土)	・高齢者の外出介助方法②
6月21日(土)	・傾聴について学ぶ
6月28日(土)	・高齢者外出ボランティアの話 ・ボランティアとは ・これからの活動について

**場 所** 福岡市市民福祉プラザ研修室 **受講料** 300円  
(いずれも13:30~15:30)

**申込方法** ハガキ、FAX、Eメール(氏名、住所、年代、電話番号を明記)か、電話でお申し込みください。  
定員30名 先着順

**申込締切** 平成26年5月24日(土)(必着)

### 【申込み・問合せ】

〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39  
福岡市市民福祉プラザ2階  
**福岡市ボランティアセンター** 担当:木原  
TEL 713-0777 FAX 713-0778  
Eメール vc@fukuoka-shakyo.or.jp

## 笑いヨガ教室 参加者募集

**参加費無料**

今人気の笑いヨガ教室を開講いたします!

笑いヨガとは、『笑いの体操』と『呼吸法』を組み合わせた健康体操です。  
どなたでも参加できる教室です。一緒に、楽しいヨガを体験しましょう!

### 日 時

①5月29日 ②7月31日 ③9月25日 ④11月27日  
計4回 各木曜日 10:00~12:00

### 会 場

福岡市市民福祉プラザ3階  
ふくふくプラザ交流ひろば

### 対 象

18歳以上の障がい者 定員30名

### 申込方法

詳しくは当協会のホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。



### 【申込み・問合せ】

**福岡市障がい者スポーツ協会**  
〒810-0062福岡市中央区荒戸3丁目3-39  
福岡市市民福祉プラザ3階  
TEL 781-0561 FAX 781-0565  
ホームページ <http://www.suporeku-fuku.com/>  
メール [fukuoka@suporeku-fuku.com](mailto:fukuoka@suporeku-fuku.com)  
担当:一木

**新着図書**  
(2階 福祉図書・情報室)  
問合せ TEL 731-2946



『わたしたちの手話 新しい手話 2014』

(全日本ろうあ連盟 編集・出版)

日常生活に使われている手話をイラストでわかりやすく紹介する。「社会・労働」「自然・環境」「医療・福祉」のほか、「着物」「カタカナ語」等に関する手話を収録。

※日程・内容等が変更になる場合があります。  
詳細については、直接問合せ先へご確認ください。

**ふくふくプラザ催事情報 5月**

日時	催事名	会場	対象/料金/申し込み方法	主催者・問合せ
5月7日(水) 13:00~16:00	【つどい】 男性介護者のつどい	2階 201会議室	対:どなたでも 料:無料 申:直接来館	(公益社団法人) 認知症の人と家族の会 福岡県支部 TEL:771-8595 (火・木・金10:30~15:30のみ)
5月24日(土) 13:00~16:00	【公開講座】 調和道丹田呼吸法	6階 604研修室	対:どなたでも(定員10名) 料:当日:1,000円 申:直接来館	調和道協会 TEL:090-4519-7913 平野(ヒロノ)

**介護講座受講生募集 6月**

※事前申込が必要です。(5月1日より受付開始・先着順)  
※参加費の記載がないものは、すべて無料で受講いただけます。

●申込み・問合せ 福岡市介護実習普及センター TEL:731-8100 FAX:731-5361

日時	会場	講座名	定員 各先着受付順
6月2日(月) 10:00~16:30	3階 交流ひろば	◆すぐに役立つ介護1日講座 「老化について」「高齢者疑似体験」「食事について」 「ねまき(ゆかた式)の交換」「車いすの介助」	30人
【水曜日コース】 ①6月4日 ②11日 ③ 18日 ④25日 【土曜日コース】 ⑤6月7日 ⑥21日 いずれも10:00~12:00	3階 福祉用具展示場	◆はじめての介護講座(水曜日・土曜日コース) ①「体にやさしくリフトで移乗」 ②「歩きやすい靴・杖・押し車のポイント」 ③「かんたん着替えの介助」 ④「自立を支える便利な道具」 ⑤「車いすを使ってみよう」 ⑥「楽ちん!ベッドからの移乗」	水曜日コース 20人 土曜日コース 15人
①6月5日 ②12日 ③ 19日 いずれも(木) 14:00~16:00	①③5階 502研修室 ②6階 601研修室	◆考えてみよう看取りの介護講座 ①「病院から家での看取りを考えた時」 ②「安心して家で看取るためには」 ③「在宅医療の現状」	40人
①6月6日(金) 10:00~13:00	5階 調理実習室	◆テーマ別料理教室「脱水予防!水分をしっかり取ろう」 高齢者に必要な栄養や季節感のある献立、および、食べやすい食事の工夫と調理方法を学びます。 参加費:500円 持参品:エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル	30人
6月14日(土) 14:00~16:00	3階 自助具工房	◆自助具製作教室 柄が伸び縮みして、携帯できる便利な「伸縮靴べら」を制作します。 参加費:130円	10人
6月23日(月) 14:00~16:00	3階 交流ひろば	◆心の栄養講座 「笑いヨガ」 「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」で、笑っているうちに心も体もリフレッシュすることを体験します。	35人

**5月の短期展示 3階 福祉用具展示場**

毎日の生活の中で、「難しいな」「不便だな」と感じている動作を、より便利に、より容易にできるよう工夫された道具を紹介します。これらは「自助具」と呼ばれ、福祉用具の中でも最も身近な道具であり、自分でできることを増やし、生活を広げてくれます。ぜひ、3階福祉用具展示場にお越しください!



リーチャー