

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

## 福岡市介護実習普及センターフェスタ

参加  
無料

日時 9月24日(土) 会場 市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)

### 講演会「介護に疲れたとき 心が軽くなるヒント」

家族を大切にしたいと介護をはじめたのに、心も身体もいっぱいいっぱい。介護をしながらも自分らしく過ごすために、疲れた心を軽くするヒントとは…。

講師:橋中 今日子氏

(介護者メンタルケア協会代表・心理カウンセラー・理学療法士)

●時間:14:00~15:30(13:30~受付)

●会場:1階ふくふくホール ●定員:248人(先着申込順)

### 講座「住みやすい住環境づくり~安心して暮らせる住まい~」

病気や加齢により身体が不自由になっても安心して暮らすために、住環境を見直してみませんか?

●時間:10:00~11:30(9:45~受付)

●会場:6階602研修室 ●定員:50人(先着申込順)

**申込方法** 8月1日より電話またはFAX(氏名・住所・電話番号を明記)で事前にお申込みください。

講演会のみ後日入場券を発送します。入場券が9月16日までに届かない場合はお問合せください。

### 講座「音楽に合わせて介護予防」

音楽に合わせて、健康増進を目的とした運動をみんなで楽しくしてみませんか?

●時間:10:00~11:30(9:45~受付)

●会場:5階502研修室

●定員:80人(先着申込順)



### 講座「元気の素は食事から!介護食を知ろう」

介護食について基本的な知識から、飲み込みの状態に応じた調理の工夫を学びましょう(調理実習はありません)。

●時間:10:00~11:30(9:45~受付)

●会場:6階601研修室 ●定員:80人(先着申込順)

**申込み問合せ** 福岡市介護実習普及センター

電話 731-8100 FAX 731-5361

## 視覚障がい者の 外出支援ボランティア養成講座

日時

日時	内容	会場
9/3(土) 10:00-16:30	●ボランティアについて ●視覚障がい者の講話 ●視覚障がいについて(講義)、ガイド実技	市民福祉プラザ
9/10(土) 10:00-15:00	●ガイド実技	市民福祉プラザ、 天神地区
9/17(土) 10:00-15:00	●ガイドボランティア利用者と大濠公園散策 ●食事実習、ガイドボランティア活動紹介	市民福祉プラザ、 大濠公園

**対象** 視覚障がい者の外出支援に関心があり、講座修了後ボランティアグループに加入し、活動ができる人。

**定員** 20名(応募多数の場合は抽選)

**参加費** 1,000円(保険代、9/17の食事実習、教材費等)  
他に、2日目実技時の交通費(500円程度)と昼食は参加者の負担となります。

**申込方法** 電話、ハガキ、FAXで住所、氏名、年代、電話番号を明記し8/18(木)(必着)までにお申し込みください。

申込み  
問合せ

福岡市ボランティアセンター

〒810-0062福岡市中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ2F

電話 713-0777 FAX 713-0778

## ふくふくプラザ施設見学

福岡市市民福祉プラザ(愛称 ふくふくプラザ)のバリアフリーが進んだ設備の説明を聞き、施設を見学することで、誰もが安心して暮らせるまちづくりの考え方を学ぶことができます。

**所要時間** 1時間30分程度

**費用** 無料

**施設見学の流れ**

館内のユニバーサルデザインや、活字を読みづらい方へのサービスの紹介などをします。福祉用具に実際に触れ、学ぶこともできます。



**申込方法**

日程に余裕を持って早めに電話・FAXで申し込みください。

申込み  
問合せ

福岡市社会福祉協議会 図書・研修係

電話 731-2946 FAX 731-2947





ふくふくプラザ催事情報 8月

※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。

日時	催事名	内容	会場	対象/料金/申込み方法	主催者・問合せ
8月3日(水) 10:00~12:30	あまやどりの会 (若年性認知症の人と 介護家族のつどい)	つどい	4階 402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 電話 771-8595 火・木・金(10:30~15:30)のみ
8月9日(火) 13:00~17:00	調和道協会	公開講座	6階 和室	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 電話 090-4519-7913 担当:平野
8月10日(水) 13:00~16:00	介護のつどい	つどい	6階 602研修室	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 電話 771-8595 火・木・金(10:30~15:30)のみ
8月24日(水) 13:00~16:00 (開場13:00)	~無料相談会~ アルコールについて お悩みありませんか?	相談会	6階 604会議室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館	電話 080-1736-8380 担当:松本
8月26日(金) 10:00~15:00	くらしの無料相談会	相談会	6階 604会議室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館またはFAX受付	暮らしの智恵袋 担当:宮本 電話 090-3668-9827 FAX 215-4449
8月31日(水) 10:00~10:50 (開場9:45)	ワンコインでできる 音楽セラピー 音楽ひろば	公開講座	5階 音楽室	対 どなたでも(定員30名) 料 当日:500円 申 直接来館・電話受付	音楽セラピー お日様のメロディ 電話 080-4311-7983 担当:米倉(ヨネクラ)

介護講座受講生募集 9月

※8月1日より電話またはFAX(氏名、電話番号を記入)、ホームページでお申込みください。

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

福岡市介護実習普及センター 検索

日時	会場	講座名	定員 各先着受付順
【水曜日コース】 ① 7日 ② 14日 ③ 21日 ④ 28日 【土曜日コース】 ⑤ 3日 ⑥ 17日 いずれも10:00~12:00	3階 福祉用具展示場	◆学んで実践!介護講座 家庭での介護を支える知識と、福祉用具を使った負担の少ない介護の実技を学びます。 ①「安全・安心入浴法」 ②「介護ベッドの機能をいかそう」 ③「ベッドの上でらくらく移動」 ④「ベッド上での安楽姿勢」 ⑤「ベッドの上でらくらく移動」 ⑥「ベッド上での安楽姿勢」	水曜日コース 20人 土曜日コース 15人
9日(金) 14:00~16:00	5階 502研修室	◆めざそう!健康生活「脳卒中を知ろう」 突然起こるマヒや感覚異常!その原因のひとつである“脳卒中”の原因と予防について学びます。	35人
① 1日(木) ② 8日(木) ③ 15日(木) ④ 29日(木) 14:00~16:00	3階 交流ひろば	◆不安解消!排泄ケア 排泄障がいと紙おむつやパッドについて知り、身体状況に応じたおむつやパッドの活用法を学びます。 ①「尿もれとスキンケア」 ②「排便トラブルとケア」 ③「もれないためのおむつ選び」 ④「もれないためのおむつの当て方」	25人
13日(火) 14:00~16:00	3階 交流ひろば	◆心の栄養講座「お顔のリンパケアで気分も明るく」 むくみの軽減や、血流がよくなることで、顔色や表情までも変わるケア方法について学びます。	40人

8月の短期展示 3階 福祉用具展示場

床や布団から起き上がることが難しくなった時に役立つ用具をご紹介します。軽くて丈夫な、置くだけで使える手すりや、使用している和布団のまま使える起き上がり補助装置などがあります。どうぞ3階の福祉用具展示場にお越しください。

