

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

家族介護者のつどい～心と体の健康講座～参加者募集!

家族介護者の方を対象に、介護に疲れた心と体をリフレッシュするオカリナ演奏と語りのハートフルコンサートと、介護者同士の意見交換・懇談会を実施します。

介護の体験を分かち合える仲間と交流しながら、自分自身を癒してみませんか。ぜひご参加ください!!

対象者 福岡市にお住まいで、自宅で要介護者(要支援または要介護の認定を受けた方)を介護している方

日程 平成31年3月11日(月)13:00～15:00

会場 福岡市市民福祉プラザ5階 音楽室

参加費 無料 **定員** 50人(応募多数の場合抽選)

参加方法 電話・はがき・FAX・メールにて、下記内容をご連絡ください。

(締切:3月1日(金)必着。)

- ①住所 ②参加者氏名(ふりがな) ③電話番号 ④年齢
⑤誰を介護しているか ⑥介護している方の要介護(要支援)度



講師 山口 裕之氏

申込・問合せ

福岡市社会福祉協議会 地域福祉課

〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39市民福祉プラザ3階

☎ 720-5356 ☎ 751-1524 E-mail chiiki@fukuoka-shakyo.or.jp

第21回障がい者駅伝大会in海の中道海浜公園

開催日 平成31年3月10日(日) 10:30スタート

会場 海の中道海浜公園 光と風の広場 カモ池沿路コース

対象者 小学5年生以上の障がい者・健常者(家族・ボランティア)

内容 ・1チーム7人編成(健常者は2名まで参加することができる)
・タイム申告制で順位を決定する

参加費 2,000円

申込期間 1月29日(火)～2月12日(火)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



申込・問合せ

福岡市障がい者スポーツ協会 福岡市中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ3階

☎ 781-0561 ☎ 781-0565

メール fukuoka@suporeku-fuku.com

ホームページ http://www.suporeku-fuku.com/

福祉図書・情報室 休室のお知らせ 2階 福祉図書・情報室

2月19日(火)～2月25日(月)は、図書整理期間のため休室します。

※期間中の図書等の返却は、市民福祉プラザ1階西側通用口横の返却ポストをご利用ください。

問合せ

☎ 731-2946

2月の短期展示 3階 福祉用具展示場

2月のテーマは「見えや聞こえを助けるグッズ」です。LED搭載の卓上型拡大鏡や、集音器付きのワイヤレスヘッドホンなど、見えや聞こえを助けてくれる様々なグッズをご紹介します。どうぞ3階の福祉用具展示場にお越しください。



LED 搭載の卓上型拡大鏡



集音器付きのワイヤレスヘッドホン

※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 2月

日時	催事名	内容	会場	対象/料金/申込み方法	申込・問合せ
2月2日(土) 13:00~15:00	あまやどりの会	つどい	3階 交流ひろば	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館	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
2月5日(火) 10:00~17:00	丹田呼吸法	講座	6階 和室	対 どなたでも 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
2月9日(土) 13:00~16:00	介護のつどい	つどい	5階 503研修室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館	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
2月14日(木) 10:30~14:30	くらしの無料相談室	相談会	6階 604研修室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館	暮らしの智恵袋 担当:宮本 (電話) 090-3668-9827 (FAX) 092-215-4449
2月23日(土) 10:00~17:00	丹田呼吸法	講座	6階 和室	対 どなたでも 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

介護講座受講生募集 3月

※2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 ホームページ [福岡市介護実習普及センター](#)

日時	会場	講座名	定員 各先着受付順
【木曜日コース】 ① 7日 ② 14日 ③ 21日 ④ 28日 10:00~12:00 【土曜日コース】 ⑤ 2日 ⑥ 16日 11:00~13:00	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助方法を学びます。 ①「入浴用具の活用と足浴」 ②「心地よい排泄のために」 ③「おむつを知って上手に当てよう」 ④「生活を助ける『自助具』」 ⑤「おむつを知って上手に当てよう」 ⑥「生活を助ける『自助具』」	【木曜日コース】 20人 【土曜日コース】 15人
4日(月) 14:00~16:00	6階 601研修室	◆現役新聞記者・オトコの介護 働きながら遠距離介護を続けた現役新聞記者の体験談から、仕事と介護の両立を実現するためのポイントを学びます。	35人
9日(土) 14:00~16:00	3階 福祉用具展示場	◆自助具製作教室 シンクに吸盤で固定してコップ等を洗うことができる柄つきスポンジを製作します。参加費:250円程度	10人
12日(火) 10:00~13:00	5階 調理実習室	◆テーマ別料理教室「体にやさしい塩分制限食」 高齢者に必要な栄養や季節感のある献立、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
① 18日(月) ② 25日(月) 13:30~15:30	3階 福祉用具展示場	◆生活に役立つ動作介助 身体にやさしい動きを理解し、安全で安楽な負担のかからない介助方法を学びます。 ①「ベッド上で位置を変える、寝返る」 ②「起き上がる・立つ・座る」	25人
20日(水) 14:00~16:00	6階 601研修室	◆スッキリ!快眠生活 高齢者の不眠の原因や心身に及ぼす影響、良い眠りを得るための対策を学びます。	40人
27日(水) 14:00~16:00	3階 交流ひろば	◆体と心の健康講座「知っておきたい薬の知識」 高齢者によく処方される薬の効果や副作用、注意したい飲み合わせや飲み方、飲みにくい時の工夫、サプリメントの知識などについて学びます。	40人

