

ふくふくプラザだより

1
月号

発行 市民福祉プラザ 住所 〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39
 電話 092-731-2932 ファックス 092-731-2934
 メール kanri@fukuoka-shakyo.or.jp ホームページ <http://www.fukufukuplaza.jp/>



☎ = 電話 ☎ = ファックス ✉ = メール 🖨 = ホームページ

1月の休館日 1月1日(月)～3日(水)、16日(火)

第26回ふくふくフェスティバル
～歌と踊りで輪になろう～入場
無料

音楽やダンスなどの文化・レクリエーション活動をしている障がい者サークルが日頃の練習の成果を披露します。障がい者施設からのパンやクッキーなどの出店や福引抽選会もあります！
一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

日時 1月20日(土)
10:00～14:30

場所 市民福祉プラザ1階
ふくふくホール・ロビー



問合せ

福岡市障がい者スポーツ協会 プラザ3階

☎ 781-0561 ☎ 781-0565

✉ fukuoka@suporeku-fuku.com🖨 <https://www.suporeku-fuku.com/>福岡市住宅改造相談センターへ
相談くださいプラザ
相談窓口

「住宅改修・住宅改造の制度がよくわからない」「手すりってどんなところに付けたらいい?」「浴槽の出入りが大変になってきたので何とかしたい」「車いすのままでも、出入りをしやすくしたい」こんなことで困っていませんか?

建築士や介護福祉士等の資格を持った相談員が、「介護保険住宅改修制度」「福岡市障がい者高齢者住宅改造助成制度」などについての相談や、高齢者・障がい者や介護を行う人に合わせた住まいの改修・改良プランの相談を電話または面接で受け付けています。

日時 毎週月～金曜日
10:00～17:00
(祝休日・年末年始・プラザ休館日(祝日の場合は翌日)を除く)

申込・問合せ

住宅改造相談センター プラザ3階

☎ 731-3511 ☎ 731-5361

買い物支援ガイドブックを
活用しませんか?

福岡市社協では、高齢や障がい、その他さまざまな理由で買い物に困っている人を支援するために、区ごとに「買い物支援ガイドブック」を作成しています。
食料品や日用品を宅配してくれる商店のほか、理美容店やメガネ・補聴器販売店の出張訪問、移動販売などの情報を掲載し、様々な人に幅広く活用いただいています。



福岡市社協・各区事務所や右記ホームページ(QRコード)からダウンロードできます。



ふくおか買い物支援ガイドホームページ

問合せ

社会福祉協議会 地域福祉課 プラザ2階

☎ 791-6339 ☎ 713-0778

プラザロビー展示

ボランティア活動紹介の展示・カレンダー配布

様々なボランティア活動の紹介としてポスター展示を行います。あわせて、企業より寄付・寄贈をいただいたカレンダーを配布します。

日時 1月11日(木)～27日(土)
9:00～21:00
※11、27日は設営・撤去のため時間変動あり
※カレンダーはなくなり次第、配布終了

問合せ

社会福祉協議会 ボランティアセンター プラザ2階

☎ 713-0777 ☎ 713-0778



『「よく見る人」と「よく聴く人」
共生のためのコミュニケーション手法』
(広瀬 浩二郎/著 相良 啓子/著
岩波書店)

目の見えない研究者と耳が聞こえない研究者が、これまでの自らの経験を語り合います。点字や手話など様々な方法で他者とつながり続ける2人の対談を通して、共生のためのコミュニケーションの可能性を考えます。

『暮らしに役立つアイディアグッズ』

3Dプリンターで作製した自助具や、背中など貼りにくい部分もひとりで湿布が貼れるプレートなどを紹介します。



3Dプリンターで作製した自助具 ひとりで湿布が貼れるプレート

問合せ ☎ 731-2946 📠 731-2947

問合せ ☎ 731-8100 📠 731-5361

ふくふくプラザ情報

1月

※日程・内容等が変更になる場合があります。

日時	催事名	内容	場所	対象/料金/申込方法	申込・問合せ
1月13日(土) 13:00~16:00	新春のつどい	つどい	6階 602研修室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館・電話受付	認知症のひとと家族の会 ☎ 771-8595 (火・金10:30~15:30のみ)
1月21日(日) ①13:30~14:15 (開場13:00) ②15:30~16:15 (開場15:00)	当仁中学校BIGBAND ニューイヤー JAZZコンサート2024	コンサート	1階 ふくふくホール	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館	とうにんふくふくコンサート 実行委員会 ☎ 751-7105

介護講座受講生募集

2月

※1月4日より電話またはファックス、メール(氏名、電話番号を記入)で申込みください。

申込・問合せ 3階 介護実習普及センター ☎ 731-8100 📠 731-5361
✉ f_kaigon@fukuwel.or.jp 🌐 https://kaijitu.fukuwel.or.jp/

日時	場所	講座名と内容	定員 各先着受付順
【木曜日コース】 ① 8日 ②22日 10:00~12:00 【土曜日コース】 ③ 3日 ④17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。 ①③「心地よい排泄のために」②④「おむつを知って上手に当てよう」	【木曜日コース】 20人 【土曜日コース】 15人
6日(火) ①10:00~11:30 ②12:30~14:30 ③14:40~16:00	3階 福祉用具展示場	◆今日から使える介護1日講座 介護をするためにこれだけはっておきたい知識と技術を集中的に1日で学びます。 ①「動かし方の基本」 ②「楽にできるパジャマ交換」 ③「動かして知る車いすの使い方」	30人
9日(金) 14:00~15:00	オンライン	◆スキマ時間に取り入れよう! 骨盤底筋体操で尿もれ予防 比較的若い人にもみられる尿もれの原因の一つである骨盤底筋(体の一番下で臓器を支える筋)の筋力低下について知り、正しい骨盤底筋のトレーニング法を体験します。	45人
10日(土) 13:00~16:00	3階 福祉用具展示場	◆自助具製作教室 ひも付きで膝の上に置いて落ちない、車いす利用の人に便利なミニバッグを製作します。 参加費:100円	10人
①13日(火) ②27日(火) 13:30~15:30	6階 601研修室	◆人生100年時代の老い支度 安心した老後を過ごすために、今から備えておきたい知識を学びます。 ①「60歳になる前に知っておきたい年金講座」 ②「備えて安心!ひとり暮らしの終活のすすめ」	45人
21日(水) 14:00~16:00	5階 502研修室	◆もしものための話し合い~人生会議~ 人生の最終段階において本人が望む医療や過ごし方について、本人や家族・支援する人々で前もって考え、共有するために大切な「もしものための話し合い=人生会議」について学びます。	45人
28日(水) 13:30~15:30	3階 交流ひろば	◆食事介助・どうやってするの? 食事をする時の飲み込みの仕組みや、食事介助のポイントと実技、食事に役立つ福祉用具を学びます。	30人