

ふくふくプラザだより

6
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 ☎ = ファクス ✉ = メール HP = ホームページ

6月の休館日 6月17日(火)

第1回市民福祉講演会 「共生社会への第一歩」

手話通訳
要約筆記
託児あり

～誰にも「分かりやすく」「読みやすく」するためにできること～

「分かりやすく書いているつもりなのに、伝わらない」、「読みたくても、読めない」を解消するためにできることを探るヒントを一緒に探しませんか。

日時 7月17日(木)14:00～15:30

場所 プラザ1階 ふくふくホール

講師 専修大学障がい学生支援室長・教授
(公社)全国学校図書館協議会理事長
野口 武悟 氏

対象 どなたでも

定員 230人 ※応募多数時、抽選

申込期間 6月18日(水)～7月1日(火)

申込方法 来館または電話、ファクス、
QRコード

申込要項 氏名(ふりがな)、電話番号、郵便番号、住所



ホームページQRコード

申込・問合せ

管理事務室 ☎ 731-2932 ☎ 731-2934

福岡ファミリー・サポート・センター 提供(両方)会員養成講習会

連続
講習

当センターは、地域の中で「子育てを応援してほしい人」と「子育てを応援したい人」を結ぶ会員組織です。子育てを応援する「提供会員」と子育てを応援したり応援してもらったりする「両方会員」の養成講習会を実施します。

日時 7月8日(火)、16日(水)、17日(木)10:00～15:00
※17日のみ14:30まで

場所 プラザ6階 601研修室

対象 市内在住で心身ともに健康で自宅で安全に
子どもを預かることができる人

定員 40人 ※先着順受付

申込日時 6月2日(月)～7月1日(火)

申込方法 電話またはファクス、メール

申込要項 氏名(ふりがな)、電話番号、郵便番号、住所、
託児の有無
※託児定員7人、同時申込、先着

申込・問合せ

ファミリー・サポート・センター プラザ2階 ☎ 736-1116 ☎ 713-0778

✉ f-support@fukuoka-shakyo.or.jp

HP <https://fukuoka-shakyo.or.jp/index.html>

第30回福岡市障がい者スポーツ大会

陸上競技大会・フライングディスク競技大会

参加者を募集します！

第25回(令和8年度)全国障害者スポーツ大会(青森大会)の予選を兼ねた大会です。※詳細は要綱を確認、HPからダウンロード可

日時 9月23日(火・祝) 9:30～15:20

場所 博多の森陸上競技場・補助競技場
(博多区東平尾公園2-1-2)

対象 市内在住の中学生以上 他

申込日時 6月12日(木)～7月3日(木)

申込方法 来館、またはファクス、メール

申込要項 氏名(ふりがな)、電話番号、ファクス番号、郵便
番号、住所、メールアドレス、その他障がい名、
出場希望種目 ※所定の申込書あり



申込・問合せ

市障がい者スポーツ協会 プラザ3階 ☎ 781-0561 ☎ 781-0565

✉ fukuoka@suporeku-fuku.com

HP <https://www.suporeku-fuku.com/>

ふくふくプラザ地下駐車場

イベント開催時は大変混雑します。
公共交通機関の利用にご協力ください。

収容台数 62台
うち、車いす利用者専用駐車場4台
まごころ駐車場3台
立体駐車場24台

駐車料金 30分/100円

まごころ駐車場とは

障がいのある人や高齢の人、妊娠婦の人など、車の乗り降りや移動に配慮が必要な人が、商業施設や公共施設等を安心して利用できるよう支援する制度です。

この駐車場は
ふくおか・まごころ
駐車場です



本場に必要の方のため
利用証を持たない方の
駐車はご遠慮ください

福岡県

今月のロビー展示

ふくふくプラザ写真展

プラザを利用している写真を趣味とする高齢者団体の写真展です。

2日～15日

日本風景写真協会 福岡第一支部

18日～7月1日

写心グループ・福岡読売写真クラブ

新着図書案内

2階 福祉図書・情報室

5・6月の企画展示

3階 福祉用具展示場



『100歳をめざす 認知症最新戦略 Dr.白澤の実践メソッド』

(白澤 卓二/著 主婦の友社)

認知症の予防や治療のためにできることは、質の良い食事や睡眠、持続的な運動や趣味を楽しむことによる脳の活性化など数多くあります。アルツハイマー研究の第一人者である白澤卓二が、研究の中で見つけた認知機能の低下を確実に遅らせる実践メソッドを紹介します。

問合せ ☎ 731-2946 📠 731-2947

『食べる楽しみを支える、介護食と補助グッズ』

今回は、食べる楽しみを支えるために役立つものを紹介します。口の乾燥を防ぎ保湿するスプレーやジェル、少量で高エネルギーとたんぱく質を同時に補給できる粉末粥ゼリーの素、歯ぐきでつぶせるやわらかさに煮込んだカレーのレトルトパウチ食品、湯や水をそそぐだけで重湯から全粥まで手軽に作れるアイテム、側面に返しがありすくいやすいワンプレート皿などを紹介します。



口の中で溶けやすい、
くちどけのよいふりかけ



砂糖不使用のチョコレート
血糖値の上昇が緩やかな糖質を使用

問合せ ☎ 731-8100 📠 731-5361

ふくふくプラザ情報

6月

※日程・内容等が変更になる場合があります、主催者へ要確認

日時	催事名	内容	場所	対象/料金/申込方法	主催・問合せ
6月14日(土) 13:00~15:00	6月のつどい ※若年性認知症 「あまやどりの会」と合同開催	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	認知症の人と家族の会 ☎ 771-8595 (火・金10:30~15:30のみ)
6月21日(土) 13:30~15:30	ハンセン病問題啓発講演会	講演会	1階 ふくふくホール	対 どなたでも 料 無料 申 はがき、ファクス、ホームページ	福岡市人権推進課 〒810-8620 福岡市市民局人権推進課 ※住所不要 ☎ 711-4338 / 📠 733-5863 HP https://x.gd/BB0Um

介護講座受講生募集

7月

※6月1日より電話またはファクス、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
①3日(木) ②18日(金) ③24日(木) ④31日(木) 13:30~15:30	①④ 6階 601研修室 ②③ 3階 交流ひろば	◆一緒に歩むための認知症介護講座 認知症の人を理解し支えるために、認知症についての知識と公的サービス・制度を学びます。 ①「認知症を理解しよう」 ②「こんな時はどうするの? 認知症の人への関わり【本人の気持ち編】」 ③「こんな時はどうするの? 認知症の人への関わり【ちょっと気になるあの人編】」 ④「認知症の人の暮らしを守るための支援」	50人
【土曜日コース】 ① 5日 ②19日 10:00~12:00 【水曜日コース】 ③ 9日 ④30日 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助方法を学びます。 ①③「入浴用具の選び方と活用法」 ②④「安全な入浴の方法」	【土曜日コース】 15人 【水曜日コース】 20人
7日(月) 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について学びます。	30人
14日(月) 14:00~16:00	3階 交流ひろば	◆ゆる〜く備える親の介護講座 働き世代を中心に、介護が突然始まっても慌てないように、仕事と介護を両立させるために知っておきたい知識と、親と自分自身の介護予防の方法について学びます。	30人
26日(土) ①13:00~15:00 ②14:00~16:00	3階 福祉用具展示場	◆子ども向け夏休み自助具製作教室 「革製持ち手力バー」を作ります。バッグの持ち手に取り付け、手や肩にかかる負担を軽くし、持ちやすくします。 参加費:500円 ※大人のための参加可 ※小学1年~3年生は保護者同伴	各5人
29日(火) 13:30~15:30	5階 音楽室	◆介護者のための体と心の健康講座 「歌ってリフレッシュ♪ ~音楽療法~」 大きな声で歌って、歌に合わせて体も動かして、日頃のストレスを楽しく発散しましょう。	40人