

出前講座でつながる!

安芸津

# つながるBOOK



令和4年12月発行

地域の皆様へ

「つながる BOOK 安芸津版」は、安芸津地域の医療機関や福祉施設等と協力して、地域の専門職などが行う「出前講座」をとりまとめた冊子です。

専門的な知識を得る機会にさせていただくことに加え、地域の専門職と住民の皆様が、出前講座を通じてお互いに相談しやすくなる関係づくりにつなげていくことを目指して作成しております。

サロンや通いの場、自治会の会合など、住民の皆様の「集いの場」でご活用いただければ幸いです。



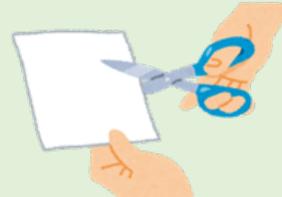
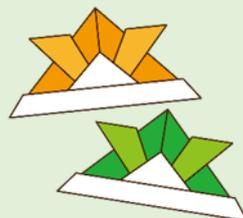
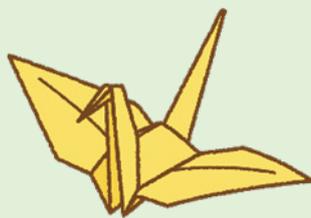
# 出前講座一覧

分野	番号	講師派遣元	テーマ	所要時間	ページ
福祉	1	あきまろ園	老人保健施設 実践！！認知症予防体操！！ ～脳の活性化を図り、認知症予防でメリハリのある生活を～	60分	1
	2		老人保健施設 転倒予防についての運動と講義	60分	1
	3		老人保健施設 ロコモティブシンドロームとその予防について ～移動機能が低下した状態を予防し健康寿命を伸ばしましょう～	60分	1
	4		老人保健施設 自宅でできる健康体操	60分	1
	5		老人保健施設 今からできる腰痛予防	60分	1
	6		居宅介護支援事業所 伝わるのは“言葉”だけじゃない。	45分	2
	7		居宅介護支援事業所 介護保険って？	45分	2
	8		居宅介護支援事業所 認知症の方との関わりについて	45分	2
	9	金泉	居宅介護支援事業所 地域に住み続けるために	30分～60分	2
	10		グループホーム 認知症本人の気持ちや思いを知る	30分～45分	2
	11		デイサービス 高齢者向け手芸	30分～45分	2
	12	クオリティー福祉用具貸与事業所 安心安全快適に生活をおくるための環境整備	30分	2	
	13	ケアハウス赤崎さざなみ荘	らくちん体操と昔話クイズ	45分～60分	3
	14		季節に応じた工作	45分～60分	3
	15	小規模多機能ホーム みのりの里安芸津	小規模多機能ホームって何だろう?? 認知症予防について	30分～40分	3
	16	東広島市安芸津地域 包括支援センター(白寿会)	高齢者になっても住み慣れた地域で生活するために	60分	3
	17		高齢者の権利擁護について	60分	3
	18		認知症サポーター養成講座	90分	3
	19		ACP(アドバンス・ケア・プランニング)について知ろう	60分	4
	20	東広島市 社会福祉協議会 安芸津支所	デイサービス 簡単な介護技術の指導・実演	15分～	4
	21		デイサービス サロン等のできるレクリエーションの指導・実演	20分～	4
	22		居宅介護支援事業所 介護保険制度について	30分	4
	23		つばさ 障害をお持ちの方の就労について	30分～40分	4
	24	放課後等デイサービスぶんぶん	放課後等デイサービスってなに？	30分～40分	4
	25	ラポール 福祉用具貸与事業所	住宅改修の事例紹介	30分～40分	4
	26		福祉用具について知ろう！	30分～60分	5
	27		おうちでできる排泄ケア	30分～60分	5
	28		日常生活を快適にする「靴選び」	40分～60分	5
	29		介護負担を軽減する「ボディメカニクス」	40分～60分	5
	30		フレイル予防とバランス弁当試食会(冷凍弁当)	30分～60分	5
	31		今日から始める、初心者の方の株式投資勉強会	60分	6
	32		別居介護を補助する「ALSOKみまもりサポート」のご紹介	30分～40分	6
	33		あきつ薬局	「お薬手帳」について	30分
34	いとう歯科クリニック	どうして歯を大切にしないといけないの？	30分	6	
35		訪問歯科診療をご存じですか？	30分	6	
36	県立安芸津病院	フレイルを予防しよう！～食事のポイントについて～	60分	6	
37		ながくおいしく食べられるコツ！！	30分	7	
38		お薬と上手につきあおう	30分	7	
39	土田歯科医院	オーラルフレイル予防	20分～30分	7	
40	南海診療所	杖や歩行器(シルバーカー等)の正しい選び方と使い方	60分	7	
41		今からでも遅くない 運動習慣のつくり方 ～筋力はいくつになってもアップする～	60分	7	
42	早田薬局	知っておきたい薬の正しい使い方	60分	7	
43		薬局をもっと身近に。もっと便利に使う。	60分	7	
44	訪問看護 もりの時計	はじめまして。訪問看護です。	40分～50分	8	
45		私の未来ノート 私らしく生きるために	40分～50分	8	
46	東広島市 安芸津支所福祉保健課	健康づくりや介護予防の話	60分	8	
47		骨粗鬆症についての話	60分	8	
48		血管年齢測定	60分	8	
49		高齢者向け体力測定「百歳体操」の体験紹介	60分	8	
50	東広島警察署安芸津交番	交通安全、特殊詐欺等について	20分	8	
51	東広島消防署安芸津分署	東広島消防署安芸津分署出前講座	60分	8	
52					



## 出前講座一覧

NO.	テーマ	講師派遣元
	講座の内容	講師
	必要物品や注意事項等	所要時間(目安)
1	<b>実践！！認知症予防体操！！</b> ～脳の活性化を図り、認知症予防でメリハリのある生活を～	老人保健施設あきまる園
	・認知症とはどんなものか理解を深めましょう！！ ・日常生活動作活動に支障をきたす前に早期予防を図ることで安心・安定した在宅生活を送るため、脳を鍛え活性化を促しましょう！！	作業療法士
		60分
2	<b>転倒予防についての運動と講義</b>	老人保健施設あきまる園
	・転倒することで日常生活にどのような影響が生じてくるのか？ 転倒することでのリスクを知っていきましょう！！ ・転倒を防ぐための運動をし、日々の生活に生かしていきましょう！！	作業療法士
		60分
3	<b>ロコモティブシンドロームとその予防について</b> ～移動機能が低下した状態を予防し 健康寿命を伸ばしましょう～	老人保健施設あきまる園
	・ロコモティブシンドロームって何？ 知って得するロコモティブシンドローム！！ ・移動機能の維持・向上を目指し健康寿命をアップしましょう！！	作業療法士
		60分
4	<b>自宅でできる健康体操</b>	老人保健施設あきまる園
	・日々健康に過ごしていくために手軽に自宅で簡単にできる体操を紹介！！ ・健康体操で日々体のメンテナンスをしましょう！！	理学療法士
		60分
5	<b>今からできる腰痛予防</b>	老人保健施設あきまる園
	・腰痛についての理解を深め、日常生活へのリスクを考えていきましょう！！ ・腰痛予防を図ることでのメリットを実感しましょう！！	理学療法士
		60分



6	<b>伝わるのは“言葉”だけじゃない。</b>	あきまる園 居宅介護支援事業所
認知症の方の関わりに役に立つ関わることの大切さ、色々なコミュニケーションの手法を学びます。		介護支援専門員 オレンジサポーター
		45分
7	<b>介護保険って？</b>	あきまる園 居宅介護支援事業所
介護保険ってどんな制度？など、そこから始めます。 そして介護支援専門員の役割等について学びます。		介護支援専門員
		45分
8	<b>認知症の方との関わりについて</b>	あきまる園 居宅介護支援事業所
色々な事例を通して、その人らしさを大切にしたい関わり方を一緒に感じ、共に学びましょう。		介護支援専門員
		45分
9	<b>地域に住み続けるために</b>	金泉居宅介護支援事業所
在宅生活のサービス内容、介護支援専門員の役割、高齢者の「住まい」のこと等		介護支援専門員
必要物品: プロジェクター、スクリーン(無しでも可能)		30分~60分
10	<b>認知症本人の気持ちや思いを知る</b>	グループホーム金泉
認知症本人の思いや気持ちにスポットを当て、良い介護につなげましょう。		グループホーム職員
必要物品: スクリーン、プロジェクター(なしでも可能) 人数制限: 要相談		30分~45分
11	<b>高齢者向け手芸</b>	デイサービスセンター金泉
季節にあった簡単にできる手芸をご紹介します。		デイサービス職員
		30分~45分
12	<b>安心安全快適に生活をおくるための環境整備</b>	クオリティー 福祉用具貸与事業所
家族とともに少しでも自立した日常生活を送れるように、「今すぐ必要なもの」「これからいるもの」のプランニングをします。 介護用品・福祉用具等の選び方など何でも聞いてください。		福祉用具専門相談員
		30分



13	らくちん体操と昔話クイズ	ケアハウス赤崎さざなみ荘
<p>体操をして体を動かして、その後は頭の体操。 昔を思い出してクイズの全問正解を目指してがんばりましょう。</p> <p>必要物品:スクリーン、プロジェクター、イス、マイク 注意事項:平日の午後のみ可能です。</p>		介護職員
14	季節に応じた工作	ケアハウス赤崎さざなみ荘
<p>四季折々を感じられるような壁掛けや置物等を作ります。</p> <p>必要物品:テーブル、イス(はさみ、のり、ボンド、折り紙等準備をお願いする場合もございます。) 人数制限:20人まで 注意事項:平日の午後のみ可能です。</p>		看護師
15	小規模多機能ホームって何だろう??	小規模多機能ホーム みのりの里安芸津
<p>あまり知られていない小規模多機能ホームについて知り、上手に活用することで在宅での生活を楽しく過ごしてみよう</p>		担当職員
		30分~40分
16	認知症予防について	小規模多機能ホーム みのりの里安芸津
<p>・なんで認知症になるのか ・脳トレについて ・認知症リスクを下げる食べ物について</p>		担当職員
		30分~40分
17	高齢者になっても住み慣れた地域で生活をするために	東広島市 安芸津地域包括支援センター
<p>・高齢者に関わる福祉サービスについて ・介護保険制度とサービスの内容について ・安芸津地域で利用できるインフォーマルサービスについて</p>		主任介護支援専門員
		60分
18	高齢者の権利擁護について	東広島市 安芸津地域包括支援センター
<p>高齢者の虐待や金銭管理の問題、財産管理や後見制度等について</p>		社会福祉士
		60分
19	認知症サポーター養成講座	東広島市 安芸津地域包括支援センター
<p>認知症の予防と症状、認知症の人との関わり方を一緒に考えていきましょう。</p>		保健師
		90分



20	<b>ACP(アドバンス・ケア・プランニング)について知ろう</b>	東広島市 安芸津地域包括支援センター
「豊かな人生と共に～私の心づもり～」 自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、今後受けたい医療や介護に対する希望を家族や医師に伝える方法を紹介します。		保健師
		60分
21	<b>簡単な介護技術の指導・実演</b>	社会福祉協議会 デイサービスセンター安芸津
外出時の車イスの使用方法、操作方法 等		介護職員
		15分～
22	<b>サロン等のできるレクリエーションの指導・実演</b>	社会福祉協議会 デイサービスセンター安芸津
身近なものを使い楽しめるレクリエーション等の紹介 楽しみながら実際に行ったり、一緒に考えたりしてみましよう		生活相談員
		20分～
23	<b>介護保険制度について</b>	社会福祉協議会 居宅介護支援事業所
介護保険サービスの種類や内容、申請の手続き方法などについて説明します。		介護支援専門員
必要物品: プロジェクター、スクリーン(無しでも可能)		30分
24	<b>障害をお持ちの方の就労について</b>	社会福祉協議会 自立支援センターつばさ
障害者総合支援法の説明を中心に、障害のある方の就労支援について説明します。		サービス管理責任者
		30分～40分
25	<b>放課後等デイサービスってなに？</b>	放課後等デイサービス ぶんぶん
子どもたちの将来に向けて、楽しみながらできることを増やす放課後等デイサービスについて紹介します。		児童指導員等
		30分～40分
26	<b>住宅改修の事例紹介</b>	ラポール福祉用具貸与事業所
改修前・改修後の写真を基に改修内容及び注意点の紹介		福祉用具専門相談員
必要物品: スクリーン、プロジェクター 人数制限: 要相談		30分～40分



27	<b>福祉用具について知ろう！</b>	ラポール福祉用具貸与事業所
さまざまな種類のある福祉用具(杖/歩行器/車いす/手すり)の選び方と体験を行います。		福祉用具専門相談員
必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限:要相談		30分~60分
28	<b>おうちでできる排泄ケア</b>	ラポール福祉用具貸与事業所
ご自宅で介助する際の、排泄介助方法を学びます。(トイレでの排泄介助・おむつでの介助方法)		介護福祉士
必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限:要相談		30分~60分
29	<b>日常生活を快適にする「靴選び」</b>	ラポール福祉用具貸与事業所
足のサイズを正しく計測し、ご自身の足サイズを知っていただきます。今履いている靴と自分に合った靴を履き比べて、違いを体感してください。		福祉用具専門相談員
必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限:10人		40分~60分
30	<b>介護負担を軽減する「ボディメカニクス」</b>	ラポール福祉用具貸与事業所
自分の体重と重心移動を使うことで、介護負担を軽減するテクニックをお話しします。希望者には、実際にベッドから車いすに移乗介助を体感していただきます。		介護福祉士 福祉用具専門相談員
必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限:10人 注意事項:ベッド設置スペース		40分~60分
31	<b>フレイル予防とバランス弁当試食会(冷凍弁当)</b>	ラポール福祉用具貸与事業所
フレイル予防の基本「栄養」「身体活動」「社会参加」についてお話しします。 また塩分2g以下のおいしい冷凍弁当の試食会を行います。		福祉用具専門相談員
必要物品:スクリーン、プロジェクター、テーブル 人数制限:15人		30分~60分



32	<b>今日から始める、初心者の株式投資勉強会</b>	ラポール福祉用具貸与事業所
<p>事前にリスクを理解し、わくわく、ドキドキしながら楽しんで株式投資するための勉強会。 元証券マンだから他では聞けないお話が盛りだくさん。</p>		福祉用具専門相談員 (元証券マン:投資歴33年)
<p>必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限:20人</p>		60分
33	<b>別居介護を補助する「ALSOK みまもりサポート」のご紹介</b>	ラポール福祉用具貸与事業所
<p>「何かあったときにすぐに駆け付けられない、日々の様子を把握しづらい」をサポートできるシステムをご紹介します。</p>		警備業 営業員
<p>必要物品:スクリーン(なしでも可能)</p>		30分~40分
34	<b>「お薬手帳」について</b>	あきつ薬局
<p>「お薬手帳」の必要性・活用のしかた等</p>		薬剤師
<p>人数制限:20人 注意事項:開催日平日午後(応相談)</p>		30分
35	<b>どうして歯を大切にしないとイケないの？</b>	いとう歯科クリニック
<p>歯を失う前に口の健康を考えていきましょう。 特に歯周病が体全体に大きな影響を与えます。 そこをわかりやすく説明します。</p>		歯科医師
<p>必要物品:スクリーン、プロジェクター</p>		30分
36	<b>訪問歯科診療をご存じですか？</b>	いとう歯科クリニック
<p>歯科医などが自宅に訪問し歯科治療を行う訪問歯科診療について、利用対象者や診療内容などをわかりやくご説明します。</p>		歯科医師
<p>必要物品:スクリーン、プロジェクター</p>		30分
37	<b>フレイルを予防しよう！ ～食事のポイントについて～</b>	県立安芸津病院
<p>フレイルとは加齢に伴い、心と体の働きが弱くなった状態をいい、要介護につながる可能性が高くなります。予防に有用とされる「栄養」のポイントについて紹介します。</p>		管理栄養士
<p>必要物品:スクリーン、プロジェクター、パソコン</p>		60分



38	<b>ながくおいしく食べられるコツ！！</b>	県立安芸津病院
高齢者に多い誤嚥性肺炎についての理解を深め、できるだけながく食べ続けるにはどうしたらよいのかともに学び考えていきましょう。		摂食嚥下障害看護認定看護師
必要物品:スクリーン、プロジェクター、パソコン		30分
39	<b>お薬と上手につきあおう</b>	県立安芸津病院
お薬の取り扱いや注意点について		薬剤師
必要物品:スクリーン、プロジェクター、パソコン		30分
40	<b>オーラルフレイル予防</b>	土田歯科医院
お口の健康は全身の健康の元です。お口の健康がいかに全身の健康と関係しているかのお話やそれに基づいて、オーラルフレイル予防の重要性についてお話します。		歯科医師
必要物品:スクリーン、プロジェクター、パソコン		20分～30分
41	<b>杖や歩行器(シルバーカー等)の正しい選び方と使い方</b>	南海診療所
使用目的に合った歩行補助具の選び方や使い方について実践(実例)を取り入れて解説		理学療法士
注意事項:時間的な制約のため、火曜日の午後が可能です。		60分
42	<b>今からでも遅くない 運動習慣のつくり方 ～筋力はいくつになってもアップする～</b>	南海診療所
何故運動習慣が身につかないか、その原因を一緒に考えその解決策を解説します。		理学療法士
注意事項:時間的な制約のため、火曜日の午後が可能です。		60分
43	<b>知っておきたい薬の正しい使い方</b>	早田薬局
薬の服用・使用方法		薬剤師
必要物品:スクリーン、プロジェクター		60分
44	<b>薬局をもっと身近に。もっと便利に使う。</b>	早田薬局
調剤薬局でできること、市販薬、服薬補助、ジェネリック医薬品など。		薬剤師
必要物品:スクリーン、プロジェクター		60分



45	はじめまして。訪問看護です。	訪問看護 もりの時計
訪問看護ができること、訪問看護の利用方法など		看護師
必要物品:スクリーン、プロジェクター、パソコン 注意事項:講義形式		40分~50分
46	私の未来ノート 私らしく生きるために	訪問看護 もりの時計
東広島市作成の未来ノートを使って、自分らしく生きる人生の しまい方を考えます。		看護師
必要物品:机、イス、スクリーン、プロジェクター、パソコン、 注意事項:講義形式		40分~50分
47	健康づくりや介護予防の話 (テーマはご希望に応じます)	東広島市 安芸津支所福祉保健課
フレイル予防など		保健師
		60分
48	骨粗鬆症についての話	東広島市 安芸津支所福祉保健課
骨粗鬆症の予防方法など		保健師
		60分
49	血管年齢測定	東広島市 安芸津支所福祉保健課
生活習慣病予防など		保健師
		60分
50	高齢者向け体力測定「百歳体操」の体験紹介	東広島市 安芸津支所福祉保健課
通いの場の紹介など		保健師
		60分
51	交通安全、特殊詐欺等について	東広島警察署安芸津交番
交通安全と特殊詐欺等事件・事故について、東広島警察署管内 及び安芸津町で発生した事例などを通して注意喚起を呼びかけ ます。		警察官
必要物品:DVD が視聴できる環境(テレビ、DVD プレイヤー) 難しい場合は要相談		20分
52	東広島消防署安芸津分署出前講座	東広島消防署安芸津分署
・救急救命講習(AED 講習、心肺蘇生法講習など) ・避難訓練(消火訓練、火災に関する講習)		消防職員
		60分

## お申込みについて

開催日の1か月前までにお申し込みください。

出前講座は、施設や病院・事業所等の職員が講師として皆様の地域へお伺いいたします。申込みや開催についてのご相談は、お手数ですが社会福祉協議会安芸津支所(TEL:45-0201)へお願いいたします。講師の業務状況等により、ご希望の日に講師派遣ができない場合があることを、あらかじめご了承ください。

### 申込みの流れ

#### 1. 申込み

出前講座一覧の中から、希望する内容を選び「申込書」を社協へ提出してください。

\*開催日の1か月前までにお申し込みください。

\*必要物品の準備が難しい場合は、社協にご相談ください。

#### 2. 日時・内容の調整(社協が行います。)

「申込書」をもとに、講師派遣元の事業所等と日時や内容等について調整を行い、申込者に連絡します。

#### 3. 打ち合わせ

内容・日時が決まったら、詳細や準備物などについて申込者と派遣元の担当者と打ち合わせを行ってください。

### 新型コロナウイルス感染拡大防止に関する対応等について

講座をお申込みいただく際には、「3密回避」などの感染拡大防止の徹底をお願いいたします。また、次の3点についてあらかじめご了承ください。

- ①講師が所属する施設等において、利用者への感染防止を優先しなければならない場合、ご希望の日に講師派遣ができないことがあります。
- ②開催する会場によって「3密回避」が難しい場合は、会場の変更や参加人数の調整をお願いすることがあります。
- ③県内、市内の感染拡大によっては、講座開催の延期をお願いすることがあります。

地域出前講座申込書 (コピーしてご使用ください)

申込日	年 月 日	
申込者	【団体名】	
	【代表者】	【当日責任者】
	TEL	
	FAX	
希望する講座	【番号】	【テーマ】
	メール	
特に聞きたいこと		
開催日	【第1希望日時】	
	年 月 日( 曜日)	時 分～ 時 分
開催場所	【第2希望日時】	
	年 月 日( 曜日)	時 分～ 時 分
開催場所	【会場名(住所)】	
参加予定人数	人	
準備可能機材	申込者側で準備可能なものに○をつけてください。 椅子 ・ 机 ・ 黒板 ・ スクリーン ・ プロジェクター ・ パソコン	
その他		

【申込み・問い合わせ】

東広島市社会福祉協議会安芸津支所  
 〒739-2402東広島市安芸津町三津4398番地  
 TEL:0846-45-0201 FAX:0846-46-0025  
 メール:akitu@soyokazenet.jp

## 出前講座の様子



## <「つながる BOOK 安芸津版」作成協力機関>

あきまる園

金泉

クオリティー福祉用具貸与事業所

ケアハウス 赤崎さざなみ荘

小規模多機能ホーム みのりの里安芸津

東広島市安芸津地域包括支援センター(白寿会)

放課後等デイサービスぶんぶん

ラポール福祉用具貸与事業所

あきつ薬局

いとう歯科クリニック

県立安芸津病院

土田歯科医院

南海診療所

早田薬局

訪問看護 もりの時計

東広島市安芸津支所福祉保健課

東広島警察署安芸津交番

東広島消防署安芸津分署

東広島市社会福祉協議会安芸津支所



## 申し込み・お問い合わせ先

東広島市社会福祉協議会安芸津支所

TEL:0846-45-0201 FAX:0846-46-0025



みんなのちからにありがとう

メニューブックおよび申込用紙は社協ホームページからもダウンロードできます。  
下記 QR コードをご活用ください。

