



医療福祉の講座をデリバリー！

つながるBOOK

Tunagaru book

西条北地域では、福祉施設や医療機関、地域の団体等と連携し、日頃の業務の知識と経験を活かした福祉・医療等に関する出前講座を地域の「集いの場」で実施します。

地域のサロンや通いの場、地区社協や住民自治協議会等の行事にご活用ください。



地域の福祉施設や病院、団体等と交流し、もっと知っていただく機会に！
普段はなかなか聞くことや体験できない、健康や介護予防等についての専門的なことが気軽に学べます。

意識しないとつながりが希薄化しやすい今の時代だからこそ、健康や介護予防、障がい等について一緒に考えましょう！

地域出前講座メニュー一覧

番号	講師派遣先	テーマ	所要時間	ページ	
1	介護老人保健施設 きさか	肩こり予防	30分～40分	1	
2		嚥下と口腔ケア	30分～40分		
3		認知症予防	30分～40分		
4		老人保健施設とは	30分～40分		
5		加齢性難聴について	30分～40分		
6	介護老人保健施設 葵の園・東広島	歩行を助ける福祉用具の体験～知って・乗って・体験しよう～	30分～60分	2	
7		認知症への対応等	30分～60分		
8		認知症の人への食事介助の工夫	30分～40分		
9		今から始める認知症予防！皆で楽しくできる脳トレリハビリ	30分～40分		
10	障害者支援施設 広賀園・松籟園	なぜ膝は伸びなくなるのか？～膝のセルフケアを徹底解説～	40分～60分	3	
11		生活習慣病を予防するための食生活	30分		
12	障害福祉サービス事業所 コスモス	自宅における基本的な移乗・移動介助の方法について	30分	3	
13		発達障害について知ろう	60分		
14		地域にある施設を知っていますか？	60分		
15	特別養護老人ホーム桜が丘保養園	認知症サポーター養成講座	60分～90分	4	
16		おいしく食べるためのお口の健康体操・誤嚥性肺炎予防	60分		
17		バランスの良い食事のとり方・そしょく嚥下が難しくなった方の食事の工夫	30分		
18		いつまでもトイレに行くために～立ち上がり・座り直し・移乗介助方法～	30分～60分		
19	ケアハウスあすなろ	感染症の正しい理解と対策	30分～60分	4	
20		生活動作体操～排泄・更衣動作が楽になる～	30分～60分		
21		在宅における褥瘡予防	60分		
22	東広島市社会福祉協議会	正しい福祉用具の使い方	60分	5	
23		認知症ケア	60分		
24	井野口病院	助け合い体験ゲーム	60分～90分	5	
25		成年後見制度出前講座～自分らしく生きるための契約と財産管理～	30分～60分		
26		避難所運営ゲームHUG	90分～		
27	本永病院	安全な食事介助法の工夫	30分	6	
28		転倒予防について	30分		
29		座ってできるリハビリテーション	30分		
30		骨粗鬆症による骨折予防	30分		
31	木阪病院	介護保険について	60分	6	
32		骨密度測定会	60分		
33		骨粗鬆症のはなし	60分		
34		血圧とリハビリ～元気に楽しく過ごすために	60分		
35		むせなく食べよう♪おいしいごはん♪	60分		
36	健康について考えよう	60分	7		
37	下山記念クリニック	腰痛について知ろう！！		30分～40分	7
38		その「ことば」相手に届いていますか？		30分～40分	
39		お家でできる強いカラダづくり		30分～40分	
40		タンパク質でもっと元気に！		30分	
41	西条中央病院	無理なくおいしく減塩のコツ！	30分	8	
42		いまだから聞きたい！介護保険制度	30分～60分		
43		知っておきたい認知症予防	60分		
44	マイライフ株式会社 オール薬局西条店	体の痛みを悪化させない運動方法、生活の過ごし方	60分～90分	8	
45		脳と身体を同時刺激、二重課題に挑戦してみませんか？	40分～60分		
46		タオルがあればできる！タオル体操	40分～60分		
47		膝について～詳しく知りませんか？～	40分～60分		
48		やってみましょう！棒体操	40分～60分		
49	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール西条店	転倒予防について	40分～60分	9	
50		足裏のヒ・ミ・ツ、教えます！	40分～60分		
51		知っておこう介護保険制度	30分～60分		
52		あなたの骨は大丈夫？知られていない骨粗鬆症	30分～60分		
53		本当に怖い脳卒中	30分～60分		
54		障害者を取り巻く法制度！	30分～60分		
55	マイライフ株式会社 オール薬局西条店	薬のキホン	45分	10	
56		子どもの薬と飲ませるコツ！	45分		
57	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール西条店	知っておきたい高齢者の食と栄養	30分	11	
58		超大事！腸内環境を整えよう！	30分		
59		見直そう！高血圧になりやすい生活習慣	30分		
60		コツコツ増やそう！骨密度	30分		
61	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール西条店	本当にこわい！貧血の話	30分	11	
62		すごいぞ！野菜の子カラ	30分		
63		脱水症・熱中症予防の食のススメ	30分		
64		あなたのからだ、糖化していませんか？	30分		

65	のぞみ整形外科クリニック西条	いくつになっても筋肉はつく！ ①上肢 編	60~90分	12
66		いくつになっても筋肉はつく！ ②下肢 編	60~90分	
67		いくつになっても筋肉はつく！ ③体幹 編	60~90分	
68		体が楽になり痛みを予防する！体操 ①膝痛 編	60~90分	
69		体が楽になり痛みを予防する！体操 ②腰痛 編	60~90分	13
70		体が楽になり痛みを予防する！体操 ③肩こり 編	60~90分	
71		いつまでも自分の足で歩ける！ ①姿勢 編	60~90分	
72	いつまでも自分の足で歩ける！ ②つまずかずに歩く 編	60~90分		
73	いつまでも自分の足で歩ける！ ③ふらつかずに歩く 編	60~90分		
74	広島国際大学 総合リハビリテーション学部	みんなできる「おうちの体操」 ～誤嚥性肺炎予防～	30~40分	14
75		自然な会話を取り戻そう	40~60分	

※詳しい講座内容については、各ページをご覧ください。

出前講座メニュー一覧

No.	タイトル	講師派遣先
講座の内容		
講師		所要時間(目安)
必要物品や注意事項等		
1	肩こり予防	介護老人保健施設きさか
肩こりが生じる原因や姿勢についてのお話、予防や改善のための体操・運動を一緒に行います。		
理学療法士、作業療法士		30~40分
必要物品:フェイスタオル、スクリーン(無い場合は配布物を配ります) 人数制限:なし		
2	嚥下と口腔ケア	介護老人保健施設きさか
食事中にむせることはありませんか?むせるのはなぜ?ごはんを食べる仕組みやいつまでもおいしくご飯を食べるための嚥下体操、口腔ケアについてお話します。		
言語聴覚士		30~40分
必要物品:スクリーン(無い場合は配布物を配ります) 人数制限:なし		
3	認知症予防	介護老人保健施設きさか
認知症について、生活習慣から気をつけた方がよいことや認知症の方との接し方等、認知症に対する知識の説明を行います。		
理学療法士、作業療法士		30~40分
必要物品:スクリーン(無い場合は配布物を配ります) 人数制限:なし		
4	老人保健施設とは	介護老人保健施設きさか
老健とはどのような施設なのか、費用はどのくらいかかるのか等説明を行います。その他、拘縮の方の上手な服の着方や脱ぎ方、介助しやすい服、介助しにくい服の違いを説明します。		
支援相談員、介護福祉士		30~40分
必要物品:前開きの衣類 人数制限:なし		
5	加齢性難聴について	介護老人保健施設きさか
70歳以上では要注意!加齢と共に音が聞えにくくなる加齢性難聴についてお話します。		
言語聴覚士		30~40分
必要物品:スクリーン(無い場合は配布物を配ります) 人数制限:なし		



6	歩行を助ける福祉用具の体験 ～知って・乗って・体験しよう～	葵の園・東広島
歩行が難しくなった場合に使用する福祉用具(杖、歩行器、シルバーカー、車いす)の選び方と体験を行います。		
理学療法士、作業療法士、介護福祉士		30分～60分
必要物品:車いす、歩行器、シルバーカー ※可能であれば 人数制限:要相談		
7	認知症の方への対応について	葵の園・東広島
認知症の方と生活する上でのちょっとした声かけの工夫や対応について話を行います。		
作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士		30～40分
必要物品:スクリーン(無い場合は配布物を配ります) 人数制限:なし		
8	認知症の人への食事介助の工夫	葵の園・東広島
認知症の方への食事介助方法(声かけの仕方や食事提供の工夫)について、体験も含め話しを行います。		
言語聴覚士、介護福祉士		30分～40分
必要物品:スクリーン(無い場合は配布物を配ります) 人数制限:なし		
9	今から始める認知症予防！ 皆で楽しくできる脳トレリハビリ	葵の園・東広島
集団で楽しく行える脳トレやレクリエーションの説明・体験を行います。		
作業療法士、言語聴覚士		30～40分
必要物品:スクリーン(無い場合は配布物を配ります) 人数制限:なし		
10	なぜ膝は伸びなくなるのか？ ～膝のセルフケアを徹底解説～	広賀園・松籟園
「膝が伸びない…」 「痛い…」 膝のトラブルに悩む人、多いですよね？ そこで今回は、「なぜ膝が伸びなくなるのか」に注目して、日常生活で気をつける動作や自宅でできる運動やストレッチなどのケアを徹底解説します！		
理学療法士		40～60分
必要物品:椅子 ※動きやすい服装でお越しください。 人数制限:なし		
11	生活習慣病を予防するための食生活	広賀園・松籟園
すこやかに生きるために気をつけたいポイント		
栄養士		30分
必要物品:なし 人数制限:上限については要相談		

12	自宅における基本的な移乗・移動介助について	広賀園・松籟園
移乗／ベッドから車いすへ、車いすからベッドへ 移動／歩行、車いす、下り坂、段差		
介護福祉士		30分
必要物品：なし 人数制限：上限については要相談		
13	発達障害について知ろう	コスモス
「ちょっと気になる子どもへの接し方～発達障害について知ろう～」 「発達障害のある人への就労支援」などをテーマにした研修や講演。		
法人職員		60分
必要物品：パソコン、プロジェクター、スクリーン(無い場合は配布物を配ります)		
14	地域にある施設を知っていますか？	コスモス
施設の活動紹介を通じて障がいのある人の暮らしや活動を知っていただきます。事業所の見学もできます。		
法人職員		60分
注意事項：状況により、人数など制限させていただくことがあります。予めご相談ください。		
15	認知症サポーター養成講座	桜が丘保養園
小学校や職場・地域の集まりなどで開催。認知症の理解を深め、かかわり方を学びます。		
認知症キャラバンメイト		60～90分
備考：教材の配布あり		
16	おいしく食べるためのお口の健康体操・誤嚥性肺炎予防	桜が丘保養園
お口の機能について分かり易く学びます。 誤嚥しないための食前の体操や食べる姿勢について学びます。		
歯科衛生士、介護福祉士		60分
必要物品：なし		
17	バランスの良い食事のとり方・そしゃく嚥下が難しくなった方の食事の工夫	桜が丘保養園
免疫や筋肉を作るたんぱく質のとり方、噛む力・飲み込む力が落ちてきた方への工夫を学びます。		
管理栄養士		30分
必要物品：なし		



18	いつまでもトイレに行くために ～立ち上がり・座り直し・移乗介助方法～	桜が丘保養園
おむつには「なりたくない!」「させたくない!」 トイレで排泄できるように介助方法を学びます。		
介護福祉士		30分～60分
必要物品:なし		
19	感染症の正しい理解と対策	桜が丘保養園
インフルエンザ、ノロウイルス、コロナウイルス等の対策について学びます。		
看護師		30分～60分
必要物品:なし		
20	生活動作体操～排泄・更衣動作が楽になる～	桜が丘保養園
日常生活動作がスムーズに出来るように。自分らしく生活するために楽しく体操しましょう。		
作業療法士		30分～60分
必要物品:なし		
21	在宅における褥瘡(床ずれ)予防	ケアハウスあすなる
長時間、皮膚が続けて圧迫されることによって起こる床ずれは一度できると手当が大変です。当法人の理学療法士と看護師がお家でできる床ずれ予防をお伝えします。		
理学療法士、看護師		60分
必要物品:スクリーン、プロジェクター		
22	正しい福祉用具の使い方	ケアハウスあすなる
杖や車いすなどの移動補助具の使い方のポイントや福祉用具を選ぶポイントを当法人の理学療法士と学びましょう。		
理学療法士		60分
必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限:体験型の講座になるため定員10人～15人程度		
23	認知症ケア	ケアハウスあすなる
皆さんが感じている認知症の人への関わり方の難しさを共有し認知症の知識やよりよく関わる方法を一緒に学びましょう。		
社会福祉士		60分
必要物品:スクリーン、プロジェクター		



24	助け合い体験ゲーム	東広島市社会福祉協議会
高齢者等の日常生活の中でのちょっとした困り事を助けてもらえる・助けられる「支え合いの地域づくり」について、カードゲーム体験を通じて、楽しみながら体験ができます。		
社協職員(生活支援コーディネーター)		60分～90分
必要物品:スクリーン ※会場にない場合は社協で用意します。 人数制限:なし		
25	成年後見制度出前講座 ～自分らしく生きるための契約と財産管理～	東広島市社会福祉協議会
成年後見制度について知りたい方、地域の活動に役立てたい方、一人暮らしで今後は心配な方、もし認知症になったら・・・など、基礎的なお話しに伺います。		
社協職員		30分～60分
必要物品:スクリーン ※会場にない場合は社協で用意します。 人数制限:上限については要相談		
26	避難所運営ゲームHUG	東広島市社会福祉協議会
避難所運営の模擬体験ゲーム。避難者の情報が書かれたカードを避難所見立てた平面図に配置し、いろいろな事情を抱えた避難者に対応する中で、お互い学び理解を深めます。		
社協職員		90分～
必要物品:スクリーン ※会場にない場合は社協で用意します。 人数制限:上限については要相談		
27	安全な食事介助法の工夫	井野口病院
「食べこぼし」「飲み込みにくさ」「食後にゴロゴロする」「食事中にむせる」等の訴えを解決するため、注意するポイントやちょっとしたコツをご紹介します。		
言語聴覚士		30～40分
必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限:要相談 注意事項:お茶使用した実習を行います。		
28	転倒予防について	井野口病院
転倒は「筋力低下」「バランス低下」「感覚低下」等、様々な要因で発生します。予防するための原因別アプローチをご紹介します。		
理学療法士		30分
必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限:要相談		
29	座ってできるリハビリテーション	井野口病院
「立ち上がる」「大きく身体を動かす」ことが難しかったり、不安な人でもできる体操をご紹介します。ゲームを取り入れながら楽しく身体を動かしましょう。		
理学療法士、作業療法士		30分
必要物品:スクリーン、プロジェクター、タオル 人数制限:要相談		

30	骨粗しょう症による骨折予防	井野口病院
骨粗しょう症は5人に1人がなる身近でかつ立派な生活習慣病の一つです。骨粗しょう症マネージャーの資格を持ったスタッフが骨粗しょう症、骨折予防について分かりやすく解説します。		
骨粗鬆症マネージャー		30分
必要物品:スクリーン、プロジェクター		
31	介護保険について	木阪病院
誰にでも分かりやすい内容で介護保険制度のこと、在宅サービスの利用についてお伝えします。		
居宅介護支援事業所(介護支援専門員)		60分
必要物品:スクリーン、プロジェクター 注意事項:日時は要相談になりますが、看多機きさか地域交流スペースを利用した開催も可能です。		
32	骨密度測定会	木阪病院
超音波による骨密度測定を行います。 測定会は当法人、看多機きさか交流スペースでの実施に限ります。		
骨粗鬆症委員会		60分
注意事項:時間、人数については要相談		
33	骨粗しょう症のはなし	木阪病院
「骨粗しょう症ってどんな病気?」「予防するにはどうしたらいいの?」さまざまな疑問に当院の骨粗鬆症委員会メンバーがお答えします。		
骨粗鬆症委員会		60分
必要物品:スクリーン、プロジェクター 注意事項:日時は要相談になりますが、看多機きさか地域交流スペースを利用した開催も可能です。		
34	血圧とリハビリ~元気に楽しく過ごすために~	木阪病院
高血圧を防ぐ生活習慣、知っておきたい血圧を高める原因!! 本当は恐ろしい血圧をやさしく解説します。		
リハビリ科(理学療法士)		60分
必要物品:スクリーン、プロジェクター 注意事項:日時は要相談になりますが、看多機きさか地域交流スペースを利用した開催も可能です。		
35	むせなく食べよう♪おいしいごはん♪	木阪病院
「最近食事にむせること増えたなあ」「いつまでもみんなと食事を楽しみたい」年を重ねても安全においしく食べ続けるためのコツ、お伝えします。		
リハビリ科(言語聴覚士)		60分
必要物品:スクリーン、プロジェクター 注意事項:日時は要相談になりますが、看多機きさか地域交流スペースを利用した開催も可能です。		



36	健康について考えよう	木阪病院
<p>当院医師がサロンに出向いて地域のみなさまへ日々の健康管理についてお話しさせていただきます。</p>		
木阪病院医師		60分
<p>必要物品:スクリーン、プロジェクター 注意事項:日時は要相談になりますが、看多機きさか地域交流スペースを利用した開催も可能です。</p>		
37	腰痛について知ろう！！	本永病院
<p>正しいコルセットの着け方、靴の選び方、腰が痛くならない動作の方法と一緒に楽しく身に付けましょう！！また、実際に腰痛予防体操を行い、元気な体を手に入れましょう。</p>		
理学療法士		30分～40分
<p>必要物品:スクリーン、プロジェクター 注意事項:木・日曜日・祝日を除いた日であれば調整可能。</p>		
38	その「ことば」相手に届いていますか？	本永病院
<p>ことばが伝えられず困っていませんか？“言いたい言葉が出てこない”“耳がとおい”など困ったことはありませんか？ゲームなどしながらコミュニケーションについて一緒に考えてみませんか？</p>		
言語聴覚士		30分～40分
<p>必要物品:スクリーン、プロジェクター 注意事項:木・日曜日・祝日を除いた日であれば調整可能。</p>		
39	お家でできる強いカラダづくり	本永病院
<p>外出機会が減っていませんか？一緒にカラダを動かしてリフレッシュしましょう！</p>		
作業療法士		30分～40分
<p>必要物品:スクリーン、プロジェクター 注意事項:木・日曜日・祝日を除いた日であれば調整可能。</p>		
40	タンパク質でもっと元気に！	本永病院
<p>タンパク質はどんな食品にも含まれているのでしょうか？日頃の食事で不足しがちなタンパク質について、無理なくおいしく摂取できるお話をします。</p>		
管理栄養士		30分
<p>必要物品:スクリーン、プロジェクター 注意事項:木・日曜日・祝日を除いた日であれば調整可能。</p>		
41	無理なくおいしく減塩のコツ！	本永病院
<p>塩分が多く含まれている食品の紹介や減塩調理のコツと食べ方のポイントをお話します。</p>		
管理栄養士		30分
<p>必要物品:スクリーン、プロジェクター 注意事項:木・日曜日・祝日を除いた日であれば調整可能。</p>		





42	いまだから聞きたい！介護保険制度	本永病院
介護保険制度について基礎から実際の利用方法、サービスの種類など一緒に学びましょう。		
社会福祉士		30分～60分
必要物品：スクリーン、プロジェクター 注意事項：木・日曜日・祝日を除いた日であれば調整可能。		
43	知っておきたい認知症予防	下山記念クリニック
「認知症」は70種類以上ある病気の総称です。この講座では、座学を中心に「認知症」についての医学的、社会的な観点から分かり易くお伝えします。また、認知症予防に関する最新トピックスを紹介します。		
作業療法士		60分
必要物品：スクリーン、プロジェクター		
44	体の痛みを悪化させない運動方法、生活の過ごし方	下山記念クリニック
肩や膝、腰・首などの痛みの原因の9割は間接のさび付き、関節のずれと言われています。この講座では、関節の正しい動かし方を実技を交えながら紹介します。また、関節に負担をかけない日常動作、運動を習慣的に行うことが難しい人でも短時間でできる運動を紹介します。		
作業療法士		60分～90分
必要物品：イスもしくはヨガマット(どちらでも対応可) 注意事項：手術歴がある場合は、当日でも構いませんので教えてください。		
45	脳と身体を同時に刺激、二重課題に挑戦してみませんか？	西条中央病院
日常生活において普通に行っている二重課題。でも年を取っていくとその機能は低下していきます。今からでも遅くないです！挑戦してみましょう。		
理学療法士		40分～60分
注意事項：水・日・祝を除いた日であれば調整可能です。		
46	タオルがあればできる！タオル体操	西条中央病院
タオルがあればすぐできます。 肩こり、腰痛、姿勢改善にチャレンジしてみましょう！		
理学療法士		40分～60分
注意事項：水・日・祝を除いた日であれば調整可能です。 持参物：フェイスタオル		
47	膝について～詳しく知りませんか？～	西条中央病院
膝の痛みの原因、そして肩・腰の痛み、それは膝からかもしれません！ もっと膝について詳しく知りませんか？理学療法士が詳しく説明いたします。		
理学療法士		40分～60分
注意事項：水・日・祝を除いた日であれば調整可能です。		



48	やってみましょう！棒体操	西条中央病院
新聞紙で作る棒で楽しく体操しましょう。認知機能低下予防も兼ねていますよ。		
理学療法士		40分～60分
注意事項:水・日・祝を除いた日であれば調整可能です。		
49	転倒予防について	西条中央病院
転倒予防にはキーワードがあります。一緒に確認をして転倒しない生活を送りましょう。		
理学療法士		40分～60分
注意事項:水・日・祝を除いた日であれば調整可能です。		
50	足裏のヒ・ミ・ツ、教えます！	西条中央病院
知ってましたか？地面と唯一、接地している足裏、実は体の面積の約1パーセントです。足裏の大切さを確認しましょう。		
理学療法士		40分～60分
注意事項:水・日・祝を除いた日であれば調整可能です。		
51	知っておこう介護保険制度	西条中央病院
介護が必要になったら「介護保険」この言葉だけが一人歩きしていませんか？実際に利用するに当たって手続きは？どんなサービスが使えるの？いざというときに備えて一緒に学びましょう。		
社会福祉士		30分～60分
注意事項:水・日・祝を除いた日であれば調整可能です。		
52	あなたの骨は大丈夫？知られていない骨粗鬆症	西条中央病院
骨粗鬆症はお年寄りだけ・・・なんて思っていませんか？高齢者の病気と思われがちですが、お若い人も要注意！カラダの中から美しい人になりましょう。		
理学療法士		30分～60分
注意事項:水・日・祝を除いた日であれば調整可能です。		
53	本当に怖い脳卒中	西条中央病院
実際に脳卒中後のリハビリ患者様と関わる相談員の視点から見た、脳卒中後の本人・家族の生活の変化についてお話します。今の住宅に脳卒中後も住めると思いますか？		
社会福祉士		30分～60分
注意事項:水・日・祝を除いた日であれば調整可能です。		



54	障害者を取り巻く法制度！	西条中央病院
介護保険は何となく耳にしているも障害者総合支援法はいかがですか？ 分かりやすく説明します。		
社会福祉士		30分～60分
注意事項:水・日・祝を除いた日であれば調整可能です。		
55	薬のキホン	マイライフ株式会社 オール薬局西条店
お薬の正しい飲み方について、薬剤師がお話します。		
薬剤師		45分 (講義30分程度、質疑応答)
必要物品:スクリーン・プロジェクター 注意事項:できれば、開催2か月前の月末までにご連絡ください		
56	子どもの薬と飲ませるコツ！	マイライフ株式会社 オール薬局西条店
子どもさんへ薬を飲みやすくするための工夫などを薬剤師からお話します。		こども 
薬剤師		45分 (講義30分程度、質疑応答)
必要物品:スクリーン・プロジェクター 注意事項:できれば、開催2か月前の月末までにご連絡ください		
57	知っておきたい高齢者の食と栄養	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール西条店
健康寿命延伸のためにはどんな食事をとったらいいか、どんなことをしたら良いかについてお話しします。		
管理栄養士		30分
必要物品:スクリーン・プロジェクター 人数制限:なし		
58	超大事！腸内環境を整えよう！	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール西条店
下痢や便秘についてはもちろん、腸内環境を整える食習慣・生活習慣についてお話しします。スペースがあれば体操もできます。		
管理栄養士		30分
必要物品:スクリーン・プロジェクター 人数制限:なし		
59	見直そう！高血圧になりやすい生活習慣	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール西条店
血管を若返らせる食習慣・生活習慣、減塩についてお話しします。		
管理栄養士		30分
必要物品:スクリーン・プロジェクター 人数制限:なし		

60	コツコツ増やそう！骨密度	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール西条店
骨に良い食べ物や運動、日光浴についてお話しします。		
管理栄養士		30分
必要物品:スクリーン・プロジェクター 人数制限:なし		
61	本当にこわい！貧血の話	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール西条店
日本人女性の約40%が貧血と言われており、貧血予備群も含めると60%を超えと言われて ています。食事バランスの他、鉄を多く含む食品や鉄の吸収を高める栄養素についてお話し します。		
管理栄養士		30分
必要物品:スクリーン・プロジェクター 人数制限:なし		
62	すごいぞ！野菜のチカラ	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール西条店
小学生向けの食育講座です。野菜が持つチカラやバランスの良い食事の大切さについて、分か りやすくお話しします。		
管理栄養士		30分
必要物品:スクリーン・プロジェクター 人数制限:なし		
		
63	脱水症・熱中症予防の食のススメ	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール西条店
熱中症や脱水症の予防法についてお伝えします。人間は歳を重ねるごとに体内の水分量が徐々 に減少します。特に高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水症のリスクが高まります。脱水症に ついては季節を問わず開催できます。		
管理栄養士		30分
必要物品:スクリーン・プロジェクター 人数制限:なし		
64	あなたのからだ、糖化していませんか？	マイライフ株式会社 オールラボゆめモール西条店
摂りすぎた糖からできる老化物質AGEs。コラーゲン繊維(肌・骨・血管)の間に作られ、健康・美 容のリスクになります。老化物質AGEsを作りにくい生活習慣についてお話しします。		
管理栄養士		30分
必要物品:スクリーン・プロジェクター 人数制限:なし		

65	いくつになっても筋肉はつく！ ①上肢 編	のぞみ整形外科クリニック西条
<p>年を取ると筋肉はつきにくい…と諦めていませんか？筋肉をつける為の運動や栄養・摂取のタイミングについて詳しく学ぶ「上肢編」です。ぴんぴん元気な毎日を過ごしていただく為の「ぴんぴん体操」も楽しく行います。</p>		
理学療法士・介護福祉士		60～90分
<p>必要物品：あればホワイトボード 注意事項：所要時間は変更可能です。※体操が多めです</p>		
66	いくつになっても筋肉はつく！ ②下肢 編	のぞみ整形外科クリニック西条
<p>年を取ると筋肉はつきにくい…と諦めていませんか？筋肉をつける為の運動や栄養・摂取のタイミングについて詳しく学ぶ「下肢編」です。ぴんぴん元気な毎日を過ごしていただく為の「ぴんぴん体操」も楽しく行います。</p>		
理学療法士・介護福祉士		60～90分
<p>必要物品：あればホワイトボード 注意事項：所要時間は変更可能です。※体操が多めです</p>		
67	いくつになっても筋肉はつく！ ③体幹 編	のぞみ整形外科クリニック西条
<p>年を取ると筋肉はつきにくい…と諦めていませんか？筋肉をつける為の運動や栄養・摂取のタイミングについて詳しく学ぶ「体幹編」です。ぴんぴん元気な毎日を過ごしていただく為の「ぴんぴん体操」も楽しく行います。</p>		
理学療法士・介護福祉士		60～90分
<p>必要物品：あればホワイトボード 注意事項：所要時間は変更可能です。※体操が多めです</p>		
68	体が楽になり痛みを予防する！体操 ①膝痛 編	のぞみ整形外科クリニック西条
<p>膝に違和感がある、時々痛みがある方に特におススメ！痛みが悪化する前に自分でケアできる体操を整形外科の理学療法士から学べます。ぴんぴん元気な毎日を過ごしていただく為の「ぴんぴん体操」も楽しく行います。</p>		
理学療法士・介護福祉士		60～90分
<p>必要物品：あればホワイトボード 注意事項：所要時間は変更可能です。※体操が多めです</p>		
69	体が楽になり痛みを予防する！体操 ②腰痛 編	のぞみ整形外科クリニック西条
<p>腰に違和感がある、時々痛みがある方に特におススメ！痛みが悪化する前に自分でケアできる体操を整形外科の理学療法士から学べます。ぴんぴん元気な毎日を過ごしていただく為の「ぴんぴん体操」も楽しく行います。</p>		
理学療法士・介護福祉士		60～90分
<p>必要物品：あればホワイトボード 注意事項：所要時間は変更可能です。※体操が多めです</p>		

70	体が楽になり痛みを予防する！体操 ③肩こり 編	のぞみ整形外科クリニック西条
<p>首や肩がこりやすい方に特におススメ！痛みが悪化する前に自分でケアできる体操を整形外科の理学療法士から学べます。ぴんぴん元気な毎日を過ごしていただく為の「ぴんぴん体操」も楽しく行います。</p>		
理学療法士・介護福祉士		60～90分
<p>必要物品：あればホワイトボード 注意事項：所要時間は変更可能です。※体操が多めです</p>		
71	いつまでも自分の足で歩ける！ ①姿勢 編	のぞみ整形外科クリニック西条
<p>いつまでも自分の足で元気に歩きたい！元気に歩く為に必要な「姿勢」について詳しく学べます。ぴんぴん元気な毎日を過ごしていただく為の「ぴんぴん体操」も楽しく行います。</p>		
理学療法士・介護福祉士		60～90分
<p>必要物品：あればホワイトボード 注意事項：所要時間は変更可能です。※体操が多めです</p>		
72	いつまでも自分の足で歩ける！ ②つまずかずに歩く 編	のぞみ整形外科クリニック西条
<p>いつまでも自分の足で元気に歩きたい！元気に歩く為に必要な「筋力・柔軟性」について詳しく学べます。ぴんぴん元気な毎日を過ごしていただく為の「ぴんぴん体操」も楽しく行います。</p>		
理学療法士・介護福祉士		60～90分
<p>必要物品：あればホワイトボード 注意事項：所要時間は変更可能です。※体操が多めです</p>		
73	いつまでも自分の足で歩ける！ ③ふらつかずに歩く 編	のぞみ整形外科クリニック西条
<p>いつまでも自分の足で元気に歩きたい！元気に歩く為に必要な「バランス」について詳しく学べます。ぴんぴん元気な毎日を過ごしていただく為の「ぴんぴん体操」も楽しく行います。</p>		
理学療法士・介護福祉士		60～90分
<p>必要物品：あればホワイトボード 注意事項：所要時間は変更可能です。※体操が多めです</p>		

74	みんなでできる「おくちの体操」 ～誤嚥性肺炎予防～	広島国際大学 総合リハビリテーション学部
<p>食べる・噛む・飲みこむ等のお口の機能を簡単に説明し、サロンや仲間のできる体操と一緒にやっていきます。</p>		
言語聴覚士		30～40分
<p>必要物品: 特になし 人数制限: 人数に合わせて検討します 日時: 要相談</p>		
75	自然な会話を取り戻そう	広島国際大学 総合リハビリテーション学部
<p>脳卒中の後遺症などで「相手に伝わりにくい」「言いたい言葉がでてこない」などのお悩みを持たれている方、そのご家族様のご相談を承ります。 一緒にコミュニケーションが楽しくなる工夫を考えます。</p>		
言語聴覚士		40～60分
<p>必要物品: 特になし 人数制限: 1組からでも対応可 日時: 要相談</p>		

■ 出前講座の様子



■ 参加者の声

内容がマンネリ化して困っていた、講師が無料できてくれるのはとても助かる。

メニューがたくさんあるので連続講座として組みやすい、活動計画を立てやすくなった！

みんなが一度は行ったことのある病院が多いので講師が身近に感じられる。

普段は質問できないことや気になっていたことが気軽に相談できた。

専門職の人が来てくれるので、健康意識が高い人は特に喜んでいる。



申込みにあたって

講師の派遣は、各社会福祉施設・病院となりますが、お申込みやご相談先は社会福祉協議会となります。場合により、講師の派遣先担当者と直接、詳細について打ち合わせや調整をしていただくことがあります。

申込みの流れ

1. 申込み

メニューブックの中から、希望するメニューを選び、「申込書」に記入、1か月以上前までに社協へ申込み。※開催1か月以上前には申込みをお願いします。

2. 日時・内容の調整

「申込書」をもとに社協で派遣先の施設・病院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. 打合せ

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先の担当で打ち合わせを行ってください。

4. 出前講座を実施

記録等で社協職員も参加させていただくことがあります。講座終了後、アンケートのご協力をお願いします。



地域出前講座 申込書

申込日	年 月 日					
申込者	【団体名】					
	【代表者】			【当日責任者】		
	TEL					
	FAX					
	E-mai					
希望する講座		番号	テーマ			
特に聞きたい点						
開催日	第1希望	年	月	日()	時	分
	第2希望	年	月	日()	時	分
開催場所		名称				
		住所				
参加予定人数		人				
準備可能機材 <small>※申込者側で準備できる 機材に○をつけて下さい</small>		椅子 ・ 机 ・ スクリーン ・ プロジェクター				
備考						

申し込み・お問合せ先

東広島市社会福祉協議会 地域福祉課
 〒739-0003 東広島市西条町土与丸1108番地
 TEL 082-430-8867 FAX 082-423-8525
 E-mail chiiki@soyokazenet.jp

メニューブック作成協力機関

このメニューブックは、西条北地域の地域・社会福祉施設・医療機関との連携強化と「集いの場」充実を目的に、西条北地域関係者ネットワーク協議会の中で関係者の皆さんと一緒に話し合われた内容をもとに作成しています。意識しなければ孤立してしまうこともある今の時代だからこそ、「健康づくり」や「つながり合う」活動の一助にさせていただければと思います。

社会福祉法人石川福祉会 特別養護老人ホーム 桜が丘保養園

社会福祉法人萌生会 ケアハウスあすなろ

医療法人社団葵会 介護老人保健施設 葵の園・東広島

医療法人社団博愛会 介護老人保健施設 きさか

社会福祉法人広賀会 障害者支援施設 広賀園・松籟園

社会福祉法人つつじ 障害福祉サービス事業所 コスモス

社会医療法人千秋会 井野口病院

医療法人社団博愛会 木阪病院

医療法人若葉会 西条中央病院

医療法人社団樹章会 本永病院

医療法人好縁会 下山記念クリニック

マイライフ株式会社 オール薬局西条店

マイライフ株式会社 オールラボゆめモール西条店

医療法人社団伯瑛会 のぞみ整形外科クリニック西条

常翔学園 広島国際大学 総合リハビリテーション学部 リハビリテーション学科

東広島市 健康福祉部 地域包括ケア推進課・東広島市地域包括支援センター

社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会



(順不同)

申し込み・お問合せ先

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

東広島市社会福祉協議会 地域福祉課
〒739-0003 東広島市西条町土与丸1108番地
TEL 082-430-8867 FAX 082-423-8525
E-mail chiiki@soyokazenet.jp

