



つながる

ブック

Ver:  2.0

Tsunagaru Book

はちぼんまつ



『つながるブック』は、八本松地域の医療機関や福祉施設等の専門職が地域の集いの場でおこなう出前講座をまとめた冊子です
講座を通じて、皆さんと医療・福祉関係者がより身近な関係となれることを目的のひとつとして作成しました
サロンや通いの場、地区社協や住民自治協議会等でぜひご活用ください

社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会

令和7年4月発行

内容一覧

| 項目 | 番号 | テーマ | 所要時間 | ページ |
|----------------|----|----------------------------|--------------------------|---------|
| 運動・脳トレ について | 1 | こつこつ体操 | 30分 | 1 |
| | 2 | 健康体操と簡単体操 | 30～40分 | |
| | 3 | 出張！健康教室 | 30分～※要相談 | |
| | 4 | 脳トレ動画を見ながら脳を活性化！ | 相談して時間設定可 | |
| | 5 | 体幹の力とバランス能力 | 30～40分 | |
| | 6 | 手の力・指の力 | 30～40分 | |
| | 2 | 7 | 腰痛予防体操 | 30～40分 |
| | | 8 | 認知症の基礎知識と予防のためのゲーム | 30分程度 |
| | | 9 | からだに負担の少ないからだの動かし方 | 30～40分 |
| | | 10 | 自宅でできる運動 | 30分～40分 |
| | | 11 | 脳と身体の動かして転倒予防 NEW | 30～60分 |
| 学び について | 12 | 骨折予防のための食事 NEW | 20分 | 3 |
| | 13 | 骨粗しょう症のはなし | 30分 | |
| | 14 | 骨粗しょう症の薬のはなし | 30分 | |
| | 15 | 乳がん検診の大切さ | 30～40分 | |
| | 16 | 動脈硬化を予防しよう！ | 30～40分 | |
| | 17 | MRI検査について知ろう！ | 30～40分 | |
| | 4 | 18 | 肩こりや床ずれは枕から | 30分 |
| | | 19 | なかなか聞けない紙オムツ、パンツ | 30分～60分 |
| | | 20 | 紙オムツなぜ漏れる | 30分～60分 |
| | | 21 | 新しい褥瘡ケア | 30分～40分 |
| | | 22 | 徘徊の搜索は左回りで！ | 30分 |
| | | 23 | お困りごと解決事例集 NEW | 30～40分 |
| | 5 | 24 | 自宅での最期の迎え方について | 30～40分 |
| | | 25 | 介護保険の上手な使い方 | 30～40分 |
| | | 26 | 紙芝居で学ぶ NEW | 15～20分 |
| | | 27 | 発達障害について ①概要編 | 60分程度 |
| | | 28 | 発達障害について ②幼児期編 | 60分程度 |
| 29 | | 身体介助の基礎について | 30～40分程度 | |
| 6 | 30 | 障害者の権利擁護と差別について | 60分程度 | |
| | 31 | 認知症予防について | 30～40分 | |
| | 32 | 児童発達障害について | 30～40分 | |
| | 33 | フレイル予防について | 30～40分 | |
| | 34 | 精神保健福祉のあゆみ | 30～40分 | |
| | 35 | からだに負担の少ない介護の基本 NEW | 60分 | |

| 項目 | 番号 | テーマ | 所要時間 | ページ |
|------------|-------------|--------------------------------|----------|-----|
| 学び について | 36 | 障がい福祉サービスについて NEW | 30分～40分 | 7 |
| | 37 | 低栄養防止のための食生活 | 30分～40分 | |
| | 38 | 介護保険のしくみ | 60分 | |
| | 39 | 豊かな人生とともに「ACP:人生会議と未来ノートの活用」 | 90分 | |
| | 40 | 認知症サポーター養成講座 | 90分 | |
| | 41 | 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～ | 30～60分 | |
| | 42 | こころとからだの健康づくり講座 | 30～60分 | |
| 体験 について | 43 | 季節の小物づくり NEW | 40～60分 | 8 |
| | 44 | 楽しく正しいウォーキング | 30～60分 | |
| | 45 | 正しく座る | 30～60分 | |
| | 46 | 介護食ってどうなの？ | 60分 | |
| | 47 | 介護ロボット体験会 | 30分～60分 | 9 |
| | 48 | 福祉用具を知る・触る・使う(全5回) | 30分～60分 | |
| | 49 | 専門職も意外と知らない車いす介助 | 30分～60分 | |
| | 50 | 移乗介助の基本はバランス力 | 60～90分 | |
| | 51 | やさしく触れて心を癒す:背中編 | 40分 | |
| | 52 | やさしく触れて心を癒す:手・腕編 | 40分 | 10 |
| | 53 | ニュースポーツ体験会 | 40～50分 | |
| | 54 | 紙すき体験 | 30～40分程度 | |
| 55 | 助け合い体験ゲーム | 60～90分 | | |
| 56 | 避難所運営ゲームHUG | 90分～ | | |
| 測定 について | 57 | あなたは大丈夫？正しい靴の選び方 | 30～60分 | 11 |
| | 58 | 血管年齢測定 NEW | 30分～ | |
| | 59 | 体組織測定【In Body】 NEW | 30分～ | |
| | 60 | 脳年齢測定 NEW | 30分～ | |
| | 61 | 骨健康度測定【骨ウエーブ】 NEW | 30分～ | |

運動・脳トレについて

| | | |
|---|------------------|---|
| 1 | こつこつ体操 | 八本松病院 【理学療法士・作業療法士】 |
| 骨や筋肉を強くする体操を一緒に行いながら、骨折予防のアドバイスを行います | | 30分 |
| 必要物品: 椅子 人数制限: なし | | <input checked="" type="checkbox"/> 運動・脳トレ <input type="checkbox"/> 学び <input type="checkbox"/> 体験 <input type="checkbox"/> 測定 <input type="checkbox"/> その他 |
| 2 | 健康教室と簡単体操 | 山田脳神経外科 【看護師 他】 |
| 健康に関するお話と、ひとりやみんなのできる体操。歌や音楽に合わせた体操をみんなで一緒にやってみましょう | | 30~40分 |
| 必要物品: 人数制限: | | <input checked="" type="checkbox"/> 運動・脳トレ <input type="checkbox"/> 学び <input type="checkbox"/> 体験 <input type="checkbox"/> 測定 <input type="checkbox"/> その他 |
| 3 | 出張！健康教室 | デイサービス笑脳 【社会福祉士、介護福祉士】 |
| 足湯やヨガ、ピラティス。機械を使用した足のむくみとり。人の手によるフットマッサージ、脳トレ等。その教室に合わせた内容で行います | | 30分 ※要相談 |
| 必要物品: 椅子、机 人数制限: なし | | <input checked="" type="checkbox"/> 運動・脳トレ <input type="checkbox"/> 学び <input type="checkbox"/> 体験 <input type="checkbox"/> 測定 <input type="checkbox"/> その他 |
| 4 | 脳トレ動画を見ながら脳を活性化！ | デイサービス笑脳 【社会福祉士、介護福祉士】 |
| 最新の動画を使いながら一緒に脳トレを行います。老若男女どなたでも行える脳トレです | | 相談して時間設定可 |
| 必要物品: スクリーン、ペン、椅子、机 人数制限: なし ※スマホがあればご自宅でも見れるように設定します | | <input checked="" type="checkbox"/> 運動・脳トレ <input type="checkbox"/> 学び <input type="checkbox"/> 体験 <input type="checkbox"/> 測定 <input type="checkbox"/> その他 |
| 5 | 体幹の力とバランス能力 | AOIケアリングステーション 【理学療法士】 |
| 転ばぬ先の体幹！転倒予防は体幹を鍛えるところから。日頃の意識で体幹は鍛えられます！ | | 30~40分 |
| 必要物品: 動きやすい服装 人数制限: なし | | <input checked="" type="checkbox"/> 運動・脳トレ <input type="checkbox"/> 学び <input type="checkbox"/> 体験 <input type="checkbox"/> 測定 <input type="checkbox"/> その他 |
| 6 | 手の力・指の力 | AOIケアリングステーション 【作業療法士】 |
| 家事、食事、トイレなど日常生活動作に手の力。今の自分の力を評価して衰えないための予防的な体操をお伝えします | | 30~40分 |
| 必要物品: 動きやすい服装 人数制限: なし | | <input checked="" type="checkbox"/> 運動・脳トレ <input type="checkbox"/> 学び <input type="checkbox"/> 体験 <input type="checkbox"/> 測定 <input type="checkbox"/> その他 |

| | | |
|--|--------------------------|---------------------------------|
| 7 | 腰痛予防体操 | ライフケア高砂 【理学療法士】 |
| 腰痛を誘発する姿勢についてのお話。自宅でもできる予防や改善のための体操を行います | | 30~40分 |
| 必要物品:敷物もしくはバスタオル 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 8 | 認知症の基礎知識と予防のためのゲーム | ライフケア高砂 【広島県認知症介護指導者】 |
| 認知症について知り、楽しく過ごすためのゲームを行います。みんなで笑顔に認知症予防! | | 30分程度 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 9 | からだに負担の少ないからだの動かし方 | 障がい者支援施設ときわ台ホーム 【作業療法士】 |
| 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! | | 30~40分 |
| 必要物品:スクリーン、プロジェクター 注意事項:土・日曜日・祝日を除いた日であれば調整可能 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 10 | 自宅でできる運動 | 地域密着型特別養護老人ホームときわ 【理学療法士】 |
| 自宅でもできる簡単な体操を行います。楽しく続けて健康寿命を伸ばしましょう! | | 30~40分 |
| 必要物品:椅子 人数制限:多い時は要相談 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 11 | NEW 脳と身体を動かして転倒予防 | 八本松地域包括支援センター 【理学療法士】 |
| 転倒予防は筋力訓練とバランス訓練だけでは足りません。皆さんと一緒に楽しく転倒予防トレーニングをしましょう | | 30~60分 |
| 必要物品:テレビまたはスクリーン、室内履きシューズ 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |

学びについて

| | | |
|--|-----------------------|---------------------------------|
| 12 | NEW 骨折予防のための食事 | 八本松病院 【管理栄養士】 |
| 骨を強くするための栄養や食べ物を知り、骨折を予防しましょう | | 20分 |
| 必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 13 | 骨粗しょう症のはなし | 八本松病院 【診療放射線技師】 |
| 「骨粗しょう症ってどんな病気?」「治療法は?」「予防法は?」 骨粗しょう症マネージャーの資格をもったスタッフがわかりやすく解説、疑問にお答えします | | 30~45分 |
| 必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 14 | 骨粗しょう症の薬のはなし | 八本松病院 【薬剤師】 |
| 骨粗しょう症に使用される薬の作用について、分かりやすく説明します | | 30分 |
| 必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 15 | 乳がん検診の大切さ | 八本松病院 【診療放射線技師】 |
| 乳がんについて、検診や早期発見の重要性、自己チェック方法など、検診マンモグラフィー認定技師が皆さまの気になることや疑問にお答えします | | 30~40分 |
| 必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 16 | 動脈硬化を予防しよう! | 山田脳神経外科 【臨床検査技師、看護師】 |
| 動脈硬化とはどういう状態か。なぜ予防が必要なのか? 頸部エコー・MRI検査を担っている技師が分かりやすく説明します | | 30~40分 |
| 必要物品:スクリーン 人数制限:なし ※木・土・日・祝を除いた日で調整 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 17 | MRI検査について知ろう! | 山田脳神経外科 【診療放射線技師、看護師】 |
| 脳神経外科の職員がMRI検査について分かりやすく説明します | | 30~40分 |
| 必要物品:スクリーン 人数制限:なし ※木・土・日・祝を除いた日で調整 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |

| | | |
|--|-----------------------|---------------------------------|
| 18 | 肩こりや床ずれは枕から | げんき堂 東広島 【福祉用具専門相談員】 |
| 肩こり・腰痛・いびきだけではない！褥瘡(床ずれ)も合わない枕が原因でできる。まくらを中心に寝床について知ろう！平均的な日本人の正しいまくらの高さは3～5cm | | 30分 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 19 | なかなか聞けない紙オムツ、パンツ | げんき堂 東広島 【福祉用具専門相談員】 |
| 紙オムツやパンツなど排泄用品についてドラッグストアやホームセンターにある一般向け商品を中心に医療センターなどで使用されている商品の紹介と選び方・使い方 | | 30～60分 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 20 | 紙オムツなぜ漏れる | げんき堂 東広島 【福祉用具専門相談員】 |
| 紙オムツに尿取りパッド液用を使っているのに毎朝のように布団や衣類が汚れてしまう。それは重ねすぎ、間違った組み合わせが原因。正しい組み合わせと使用方法を紹介 | | 30～60分 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 21 | 新しい褥瘡ケア | げんき堂 東広島 【福祉用具専門相談員】 |
| 褥瘡(床ずれ)の基本と介護現場が提案する褥瘡を作らないケア・なおすコツ。日本褥瘡学会等で発表されたケアなどの事例や注意点などわかりやすく紹介します | | 30～40分 |
| 必要物品:スクリーン 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 22 | 徘徊の搜索は左回りで！ | げんき堂 東広島 【福祉用具専門相談員】 |
| 認知症で心配な徘徊。徘徊を知り、地域で支えよう！徘徊の基本と徘徊探知器や見守りサービスの紹介 | | 30分 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 23 | NEW お困りごと解決事例集 | AOIケアリングステーション 【介護支援専門員】 |
| 介護保険だけでは解決出来なかった困りごと。どの機関・どのような民間サービス等に相談して解決できたか、実際の事例を交えながらお伝えします | | 30～40分 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |

| | | |
|---|-------------------|---------------------------------|
| 24 | 自宅での最期の迎え方について | AOIケアリングステーション 【看護師】 |
| 自宅での看取りについて、これまでの経験をもとに、さまざまな疑問にお答えします。また実際の場面についてお話します | | 30～40分 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 25 | 介護保険の上手な使い方 | ライフケア高砂 【広島県ケアマイスター】 |
| 介護保険は人生を左右することさえあります。上手な使い方をされて充実した生活を送りましょう | | 30～40分 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 26 | NEW 紙芝居で学ぶ | ライフケア高砂 【職員】 |
| 認知症、いじめ、感覚の気づき、その他子ども達の感性を高めるお話しです【対象:幼児～小学校低学年】 | | 15～20分 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 27 | 発達障害について ①概要編 | 生活介護事業所つつじ 【法人職員】 |
| 発達障害の必要な配慮・支援について講義を中心にお話します | | 60分程度 |
| 必要物品:プロジェクター、スクリーン 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 28 | 発達障害について ②幼児期編 | 児童発達支援センターぐるんぱ 【保育士等】 |
| 発達障害の特性やサポート方法などお話します (こどもにスポットをあてて) | | 60分程度 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 29 | 身体介助の基礎について | ヘルパーステーション かもみ～る 【ヘルパー職員】 |
| 身体介護の基礎について(車いす・オムツ交換など)お話、体験を行います | | 30～40分 |
| 必要物品: 人数制限:6名程度 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |

| | | |
|--|----------------------------|---------------------------------|
| 30 | 障害者の権利擁護と差別について | 多機能型支援事業所ウイング 【法人職員】 |
| 障がい者虐待防止法および差別解消法について、お話しします | | 60 分程度 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 31 | 認知症予防について | エンジェルアイ 【介護福祉士・認知症キャラバンメイト】 |
| 認知症の基本知識・認知症の介護知識について分かりやすくお伝えします | | 30～40 分 |
| 必要物品:ホワイトボード 人数制限:30名程度 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 32 | 児童発達障害について | エンジェルアイ 【児童発達支援管理者】 |
| 児童の発達障害について学び、児童に寄り添った支援を共に考えましょう | | 30～40 分 |
| 必要物品:ホワイトボード 人数制限:10～15名程度 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 33 | フレイル予防について | エンジェルアイ 【フレイル予防アドバイザー】 |
| 高齢者にありがちな虚弱体質について、それを予防する方法をお伝えします。健康寿命を延ばす生活習慣を身につけましょう | | 30～40 分 |
| 必要物品:ホワイトボード 人数制限:30名程度 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 34 | 精神保健福祉のあゆみ | 地域活動支援センターときわ 【精神保健福祉士】 |
| 精神保健福祉のあゆみを一緒に振り返り、学んでみませんか？ | | 30～40 分 |
| 必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 35 | NEW からだに負担の少ない介護の基本 | 障がい者支援施設ときわ台ホーム 【介護福祉士】 |
| 家庭でもできるからだに負担の少ない介護方法を学んでみませんか？ | | 60 分 |
| 必要物品:スクリーン、プロジェクター 注意事項:多い時は要相談 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |

| | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|
| 36 | NEW 障がい福祉サービスについて | 地域活動支援センターときわ 【相談支援専門員】 |
| 障がい福祉サービスとその利用方法・手続きについてお話し ます | | 30～40分 |
| 必要物品:スクリーン、プロジェクター 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 37 | 低栄養防止のための食生活 | 地域密着型特別養護老人ホームときわ 【管理栄養士】 |
| 高齢者の体の機能低下や食生活など、みだれ気味なことを分 かりやすく紹介。毎日少しずつ気にかけていきましょう | | 30～40分 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 38 | 介護保険のしくみ | 八本松地域包括支援センター 【包括職員】 |
| 要介護認定、介護保険サービス、介護保険料、日常生活総合支 援事業など、難しく聞いても分からない事は多くありません か?分かりやすく制度を説明します | | 60分 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 39 | 豊かな人生とともに 「ACP:人生会議と未来ノートの活用」 | 八本松地域包括支援センター 【包括職員、ACP普及推進委員】 |
| 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、「私の未 来ノート」の活用について学びます | | 90分 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 40 | 認知症サポーター養成講座 | 八本松地域包括支援センター 【保健師、認知症キャラバンメイト】 |
| 認知症の正しい理解と適切な対応について学びます | | 90分 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 41 | 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 【社協職員】 |
| 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 | | 30～60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:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |

| | | |
|---|-----------------|-----------------------------------|
| 42 | こころとからだの健康づくり講座 | 東広島市 医療保健課 【保健師、管理栄養士、歯科衛生士 等】 |
| 生活習慣病予防・お口の健康・食生活・こころの健康等についての講話を行います。 「生涯学習まちづくり出前講座」からお申込みください(電子申請も可能です)。 | | 30～60分程度 |
| 必要物品:なし 人数制限:なし ※土日祝対応不可 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |



※講座42 電子申請QRコード

体験について

| | | |
|--|---------------------|---------------------------------|
| 43 | NEW 季節の小物づくり | 山田脳神経外科 【看護師 他】 |
| 作業を通じ季節感を味わう。手指の機能維持・向上を図る事を目的としています | | 40～60分 |
| 必要物品:のり、ハサミなど 人数制限: ※材料代がかかります。制作物や材料については申込者と相談 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 44 | 楽しく正しいウォーキング | げんき堂 東広島 【福祉用具専門相談員】 |
| 歩くを知ろう！ ～正しく歩けば、ひざや股関節そして腰への負担を軽減できるかも～ 希望があれば、杖の選び方や使い方、ポールウォーキングなど紹介や体験も可能です | | 30～60分 |
| 必要物品:杖やポールを持っている方はお持ちください。実技のため動きやすい服装で！ 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 45 | 正しく座る | げんき堂 東広島 【福祉用具専門相談員】 |
| 日本人はイスが苦手！座るの基本と長時間座っても腰が痛くならない椅子の座り方。希望があれば車いすで傾く、ずり落ちそうになる方の簡単な車椅子シーティングも可能 | | 30～60分 |
| 必要物品:フェイルタオル1枚 ※実技のため動きやすい服装で！ 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 46 | 介護食ってどうなの？ | げんき堂 東広島 【福祉用具専門相談員】 |
| 介護食・・・特に減塩はおいしくない？ ムース食ってなに？ 酵素で柔らかくなる？ 実際に介護食や補助食品を食べて確認しましょう | | 60分 |
| 必要物品:電子レンジ ※できるだけスプーンや箸を持参ください 人数制限:15名程度 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |

| | | |
|---|--------------------|---------------------------------|
| 47 | 介護ロボット体験会 | げんき堂 東広島 【福祉用具専門相談員】 |
| 介護ロボットって最近やたらと耳にするけどなに？ 介護ロボットを実際に体験してみましょう | | 30～60分 |
| 必要物品:なし ※実際にふれて体感していただきたいので動きやすい服装で！ 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 48 | 福祉用具を知る・触る・使う(全5回) | げんき堂 東広島 【福祉用具専門相談員】 |
| ①車いすと歩行器・杖 ②特殊寝台(介護ベッド)と床ずれ防止用具 ③手すりとりフト ④入浴用品(シャワーチェア)など ⑤排泄用品(ポータブルトイレ・オムツなど) | | 30～60分 |
| 必要物品:なし ※実際にふれて体感していただきたいので動きやすい服装で！ 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 49 | 専門職も意外と知らない車いす介助 | げんき堂 東広島 【福祉用具専門相談員】 |
| 車いすの基本を学ぼう！ 車いすの開き方・たたみ方・上り下り坂や段差の乗り越えなど介護、医療の専門職も知っているつもりで意外と出来ていない、教えてくれない介助 | | 30～60分 |
| 必要物品:なし ※実技のため動きやすい服装で！ 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 50 | 移乗介助の基本はバランス力 | げんき堂 東広島 【福祉用具専門相談員】 |
| 腰を痛めない生理学に基づいた移乗方法を理解し実践します。普段の生活にも活かせる体のバランスを楽しく体感！ | | 60～90分 |
| 必要物品:なし ※実技のため動きやすい服装で！ 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 51 | やさしく触れて心を癒す:背中編 | 訪問看護ステーションみのり 【緩和ケア認定看護師】 |
| 人を癒すために手でさするケアは北欧発祥の技術です。癒すことのお話の後に一緒に体験してみましょう | | 40分 |
| 必要物品:参加者ごとにバスタオル1枚、タオル1枚、全体で長机4脚、椅子8脚、座布団4枚 人数制限:8名 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 52 | やさしく触れて心を癒す:手編 | 訪問看護ステーションみのり 【緩和ケア認定看護師】 |
| する側とされる側に負担の少ないタッチケアです。方法はスライドで紹介します。一緒に体験しながら心の疲れをとりましょう | | 40分 |
| 必要物品:参加者ごとにバスタオル1枚、タオル1枚、全体で長机4脚、椅子8脚、座布団4枚 人数制限:8名 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |

| | | |
|---|--------------------|--|
| 53 | ニュースポーツ体験会 | 広島県立松陽寮 【支援員】 |
| 子どもから高齢の方まで、障がいの有無にかかわらず楽しめる ニュースポーツ(ポッチャ)を体験しませんか？ | | 40～50分 |
| 必要物品:いす 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 54 | 紙すき体験 | 生活介護事業所つつじ 【法人職員】 |
| 牛乳パックを使用し、再生紙ハガキと一緒に作成を行います | | 30～40分 |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 55 | 助け合い体験ゲーム | 東広島市社会福祉協議会 【生活支援コーディネーター】 |
| 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 | | 60～90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 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 56 | 避難所運営ゲームHUG | 東広島市社会福祉協議会 【社協職員】 |
| 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 | | 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 | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |

測定について

| | | |
|--|--------------------------|---------------------------------|
| 57 | あなたは大丈夫？正しい靴の選び方 | げんき堂 東広島 【福祉用具専門相談員】 |
| 間違ったサイズの靴を履くと体のバランスを崩し、各所の痛みや転倒につながります。実際に足のサイズを計測して確認。介護・リハビリシューズを中心に靴の選び方を紹介 | | 30～60分 |
| 必要物品:スクリーン 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 58 | NEW 血管年齢測定 | そうごう薬局 【薬剤師】 |
| 動脈硬化は血管の老化です。実年齢以下を目指しましょう | | 30分～ |
| 必要物品:机・椅子 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 59 | NEW 体組成測定【InBody】 | そうごう薬局 【薬剤師】 |
| ご自身の体組成を知り、生活習慣病の予防・改善を意識しましょう | | 30分～ |
| 必要物品: 人数制限: | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 60 | NEW 脳年齢測定 | そうごう薬局 【薬剤師】 |
| あなたの脳年齢は何歳??ゲーム感覚で測定してみましょう | | 30分～ |
| 必要物品:机・椅子 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |
| 61 | NEW 骨健康度測定【骨ウェーブ】 | そうごう薬局 【薬剤師】 |
| 手首で簡単測定！骨の健康をチェックしましょう | | 30分～ |
| 必要物品:机・椅子 人数制限:なし | | 運動・脳トレ 学び 体験 測定 その他 |

■資格・職種解説

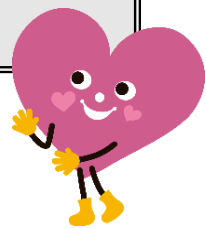
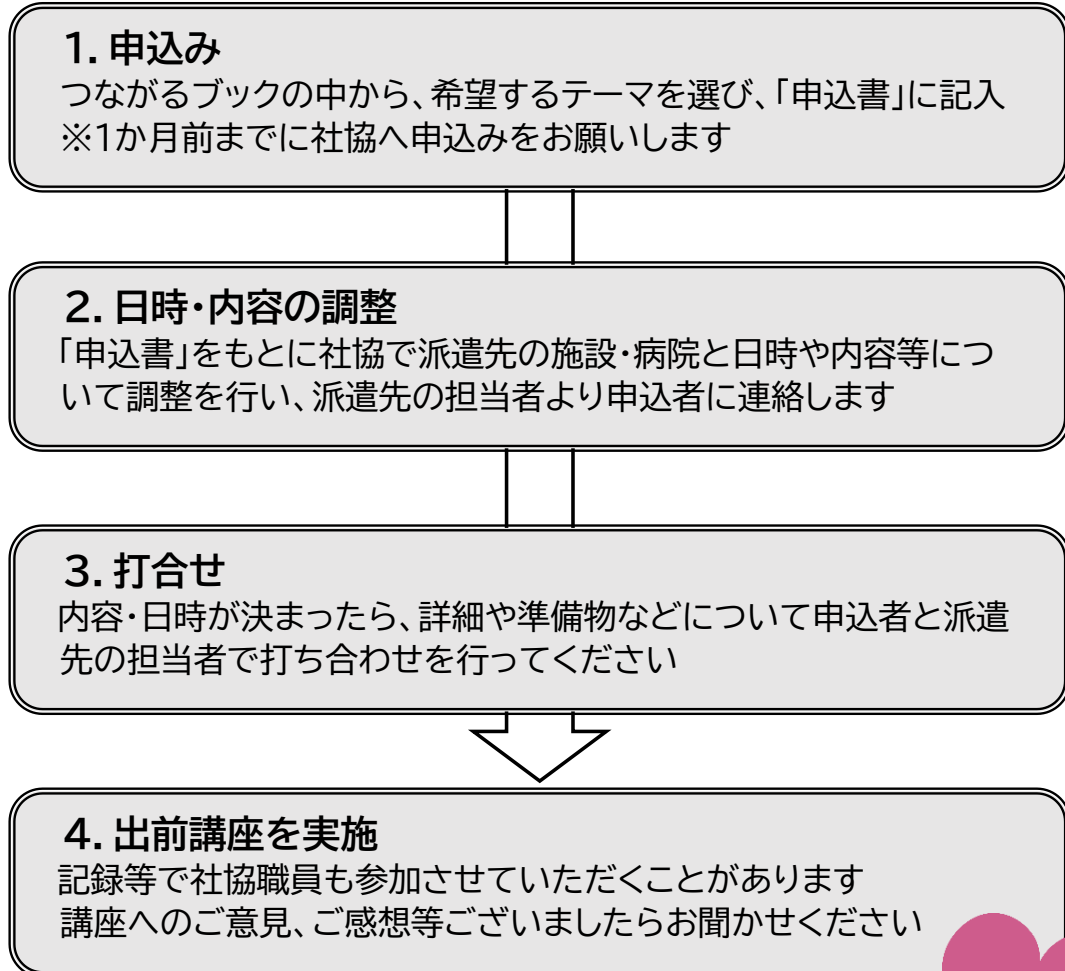
| | |
|-------------|---|
| 理学療法士 | 基本動作能力(座る、立つ、歩くなど)の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法などを用いて支援する専門職です。 |
| 作業療法士 | 作業を通して身体と心のリハビリテーションを行う専門家です。基本的な動作の上に、応用的な作業や活動を積み上げていくリハビリテーションの専門職です。 |
| 言語聴覚士 | ことばによるコミュニケーションに問題がある方に必要に応じて訓練、指導、助言、その他の援助を行います。また、摂食・嚥下の問題にも専門的に対応します。 |
| 管理栄養士 | 病気を患っている方や高齢で食事がとりづらくなっている方、健康な方一人ひとりに合わせて専門的な栄養指導や給食管理、栄養管理を行います。 |
| 診療放射線技師 | 病院やクリニックにおいて医師の指示のもとで放射線を用いた検査や画像診断、治療に携わる医療技術職です。 |
| 視能訓練士 | 弱視や斜視の視能矯正や視機能の検査をおこなう専門職です。主な業務として眼科一般検査、検診、視能訓練、ロービジョンケアを行なっています。 |
| 介護支援専門員 | 居宅介護支援事業所や介護保険施設等で介護サービス計画(ケアプラン)の立案を担っています。在宅や施設で生活している方がたの相談に応じ、介護サービスの利用調整や関係者間の連絡などを行う専門職です。 |
| 臨床検査技師 | 病気の診断や治療を目的として、医師の指示の下で各種の臨床検査を行う専門職です。 |
| 緩和ケア認定看護師 | 保健、医療及び福祉の現場において、熟練した看護技術及び知識を必要とする看護分野として日本看護師協会が定めた専門職です。緩和ケアとは声明を脅かす疾患による問題に直面している本人、家族のケアを行う専門職です。 |
| 公認心理師 | 保健医療、福祉、教育その他の分野において、心理学に関する専門的知識及び技術をもった専門職です。 |
| 認知症キャラバンメイト | 認知症を正しく理解していただくため「認知症サポーター養成講座」を企画・開催し、講師を務めます。 |
| 薬剤師 | 医薬品全般について、幅広い知識を持つ「薬」の専門家です。薬局や医療機関(病院)で処方せんに基づく調剤や患者への服薬説明を行うほか、医療用医薬品から一般用医薬品まで、すべての薬を販売したり、相談にのることができる専門職です。 |

※協会等の解説より引用

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、講師と依頼主が直接、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



感染症等への対応について

インフルエンザ等、感染症発生時期に講座を実施する際は感染症拡大防止の徹底をお願いします。

また、次のことにあらかじめご了承ください。

- ①派遣先によっては、利用者の感染拡大防止のため、職員の派遣ができない場合があります。
- ②県内や市内において、感染症拡大の状況によっては、申込受付をした講座の延期・中止する場合があります。
- ③開催する会場によって、感染対策などが難しい場合は、場所変更のお願いや人数制限をさせていただく場合があります。

つながるブック作成協力機関

- 医療法人社団葵会 八本松病院
- 医療法人 瑠璃光会 山田脳神経外科
- 内田産業有限会社 訪問介護事業所いろは
- げんき堂 東広島
- (株)みのり 訪問看護ステーションみのり
- (株)わんぷら デイサービス笑脳(え~のう)
- 医療法人社団葵会 AOIケアリングステーション
訪問看護ステーション/居宅介護支援事業所
- 社会福祉法人ライフケア高砂
- 広島県立松陽寮
- 社会福祉法人つつじ
生活介護事業所つつじ/児童発達支援センターぐるんぱ/
ヘルパーステーション かもみ~る/多機能型支援事業所ウイング
- エンジェルアイ有限会社
- 総合メディカル株式会社 そうごう薬局
- 広島県リハビリテーション協会
障がい者支援施設ときわ台ホーム/地域活動支援センターときわ
- 広島県リハビリテーション協会
地域密着型特別養護老人ホームときわ
- 東広島市八本松地域包括支援センター
- 東広島市役所 健康福祉部 医療保健課
- 社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会

(順不同)

申込み・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

※つながる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

