

医療福祉の講座をデリバリー！

西条北つながるBOOK

こんな活動におすすめです！

- ✓ 地域サロン（高齢者、子育て、障がい児者）や通いの場
- ✓ 地区社協、住民自治協議会
- ✓ こども食堂・地域食堂 など

令和8年1月
更新



参加者の声

内容がマンネリ化していて困っていた、講師が無料でできてくれるのはとても助かる。

ご利用数が増えています

令和6年度は、58回実施していただきました

効果

- ✓ 参加者の健康づくりにつながった
- ✓ 活動内容のマンネリ化防止
- ✓ 集いの場が活性化した

「西条北つながるBOOK」は、西条北地域の医療福祉関係機関等と協力して、地域の専門職などが行う「出前講座」を取りまとめた冊子です。

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や、地域課題の解決につなげていくことを目指しています。

地域がつながる
集まりの場になりますように



講座の詳細、お申し込みは中面へ



地域出前講座メニュー一覧

番号	項目	テーマ	講師派遣先	所要時間	ページ
1	運動・体操・脳トレ	肩こり予防と姿勢について	介護老人保健施設 きさか	30分～40分	1
2		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	介護老人保健施設 葵の園・東広島	20分～30分	
3		口のケアで若々しく!! オラルフレイル予防	介護老人保健施設 葵の園・東広島	20分～30分	
4		おいしく食べるためのお口の健康体操・誤嚥性肺炎予防	特別養護老人ホーム桜が丘保養園	30分～60分	
5		生活動作体操～排泄・更衣動作が楽になる～	特別養護老人ホーム桜が丘保養園	30分～60分	2
6		座ってできるリハビリテーション	井野口病院	30分	
7		腰痛について知ろう!!	本永病院	30分～40分	
8		お家でできる強いカラダづくり	本永病院	30分～40分	
9		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	60分～90分	3
10		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	40分～60分	
11		タオルがあればできる！タオル体操	西条中央病院	40分～60分	
12		やってみましょう！棒体操	西条中央病院	40分～60分	
13		食事でフレイル予防！目指せ健康長寿！	オールラボゆめモール西条店	30分～60分	4
14		超大事！腸内環境を整えよう！	オールラボゆめモール西条店	30分～60分	
15		コツコツ増やそう！骨密度	オールラボゆめモール西条店	30分～60分	
16		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	60分～90分	
17		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	60分～90分	5
18		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	60分～90分	
19		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	60分～90分	
20		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	60分～90分	
21		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	60分～90分	6
22		いつまでも自分の足で歩ける！ 姿勢	のぞみ整形外科クリニック西条	60分～90分	
23		みんなのできる「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	30分～40分	
24	お話・学び	嚥下と口腔ケア	介護老人保健施設 きさか	30分～40分	7
25		認知症予防	介護老人保健施設 きさか	30分～40分	
26		老人保健施設とは	介護老人保健施設 きさか	30分～40分	
27		加齢性難聴について	介護老人保健施設 きさか	30分～40分	
28		転ばぬ先の家 ～今から整える転倒しにくい我が家の見直し～	介護老人保健施設 葵の園・東広島	20分～30分	8
29		老人保健施設ってどんなところ？	介護老人保健施設 葵の園・東広島	20分～30分	
30		認知症の人への接し方	介護老人保健施設 葵の園・東広島	20分～30分	
31		高齢者のフレイルとは	障害者支援施設 広賀園	60分	
32		高齢者の脱水症状をわかりやすく解説！	障害者支援施設 広賀園	30分～40分	9
33		人生100年時代「噛むことで」健康に	障害者支援施設 広賀園	40分	
34		子育て世代に骨密度アップの食生活	障害者支援施設 広賀園	30分	
35		発達障害について知ろう	障害福祉サービス事業所 コスモス	60分	
36		地域にある施設を知っていますか？	障害福祉サービス事業所 コスモス	60分	10
37		認知症サポーター養成講座	特別養護老人ホーム桜が丘保養園	60分～90分	
38		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	特別養護老人ホーム桜が丘保養園	30分	
39		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～	特別養護老人ホーム桜が丘保養園	30分～60分	
40	地域サロンの活用	感染症の正しい理解と対策	特別養護老人ホーム桜が丘保養園	30分～60分	11
41		在宅における褥瘡(床ずれ)予防	ケアハウスあすなろ	60分	
42		正しい福祉用具の使い方	ケアハウスあすなろ	60分	
43		認知症について学ぼう！～自分も相手も楽になる～	ケアハウスあすなろ	60分	
44		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	30分～60分	12
45		地域サロンについて	東広島市社会福祉協議会	15分～30分	
46		「そよかぜねっと」について	東広島市社会福祉協議会	15分～30分	
47		地域の見守り隊・お助け隊結成について	東広島市社会福祉協議会	15分～30分	
48		防災訓練・防災勉強会	東広島市社会福祉協議会	30分～60分	

こども



49	お話・学び	生活支援センターについて～生活に困ったときは相談を！～	東広島市生活支援センター	30分～60分	11
50		安全な食事介助法の工夫	井野口病院	30分～40分	
51		転倒予防について	井野口病院	30分	
52		骨粗しょう症による骨折予防	井野口病院	30分	
53		介護保険について	木阪病院	60分	
54		骨粗しょう症のはなし	木阪病院	60分	12
55		血圧とリハビリ～元気に楽しく過ごすために～	木阪病院	60分	
56		むせなく食べよう♪おいしいごはん♪	木阪病院	60分	
57		いまだから聞きたい！介護保険制度	本永病院	30分～60分	
58		知っておきたい認知症予防	下山記念クリニック	60分	
59		季節の食材をおいしく健康に食べることをしていきませんか？	西条中央病院	40分～60分	13
60		膝について～詳しく知りませんか？～	西条中央病院	40分～60分	
61		転倒予防について	西条中央病院	40分～60分	
62		足裏のヒ・ミ・ツ、教えます！	西条中央病院	40分～60分	
63		病院に入院すると気になるアレコレ… PART①	西条中央病院	30分～60分	
64		病院に入院すると気になるアレコレ… PART②	西条中央病院	20分	14
65		病院に入院すると気になるアレコレ… PART③	西条中央病院	40分	
66		病院に入院すると気になるアレコレ… PART④	西条中央病院	40分	
67		本当に怖い脳卒中	西条中央病院	30分～60分	
68		くすりのキホンとギモン	オール薬局西条店	60分	
69	こども	子どもの薬と飲ませるコツ！	オール薬局西条店	60分	15
70		食物アレルギーの正しい知識	オール薬局西条店	60分	
71		意外と知らない！減塩食のポイント	オールラボゆめモール西条店	30分～60分	
72		あなたのカラダ糖化していませんか？～老化物質AGEsについて～	オールラボゆめモール西条店	30分	
73		今日から始める熱中症予防	オールラボゆめモール西条店	40分	
74		知って得する♪おねむり講座	オールラボゆめモール西条店	30分～60分	16
75		お母さんと赤ちゃんのために知っておきたい妊娠中の食事	オールラボゆめモール西条店	30分～60分	
76		運動している方必見！プロテイン・糖質・ダイエットのお話	オールラボゆめモール西条店	30分～40分	
77		グルテンフリーって実際どうなの？～メリット・デメリット教えます！～	オールラボゆめモール西条店	30分	
78		美しい髪・爪は食べ物から！～美髪・美爪をつくる栄養素5選～	オールラボゆめモール西条店	30分～40分	
79	こども	2人に1人は作れない！？エクオールのはみつ	オールラボゆめモール西条店	30分～40分	17
80		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	40分～60分	
81	体験・ゲーム・実践	助け合い体験ゲーム	東広島市社会福祉協議会	60分～90分	
82		避難所運営ゲームHUG	東広島市社会福祉協議会	90分～	
83		災害カードゲーム クロスロード	東広島市社会福祉協議会	60分～90分	
84		楽しみながら防災を学ぼう～防災カルタ～	東広島市社会福祉協議会	30分	18
85		その「ことば」相手に届いていますか？	本永病院	30分～40分	
86	測定	正しいスキンケア～肌の洗い方・保湿剤の塗り方の実践～	オール薬局西条店	60分	
87		骨密度測定会	木阪病院	60分	
88		血管年齢測定	そうごう薬局	30分～	
89		体組成測定【InBody】	そうごう薬局	30分～	19
90		脳年齢測定	そうごう薬局	30分～	
91		骨健康度測定【骨ウェーブ】	そうごう薬局	30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.	テーマ	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	肩こり予防と姿勢について	介護老人保健施設ささか
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分～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	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。		
言語聴覚士		20分～30分 (希望に応じます) 1～3回程度の連続講座可
必要物品:なし 人数制限:なし		
3	口のケアで若々しく!!オーラルフレイル予防	葵の園・東広島
口(口腔機能)の衰えはオーラルフレイルと言います。飲み込む力の低下を予防するだけではなく、いきいきとした若々しい表情を目指した体操を行います。		
言語聴覚士		20分～30分 (希望に応じます)
必要物品:なし 人数制限:なし		
4	おいしく食べるためのお口の 健康体操・誤嚥性肺炎予防	特別養護老人ホーム 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		30分～60分
必要物品:なし		

5	生活動作体操～排泄・更衣動作が楽になる～	特別養護老人ホーム 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		
6	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		
7	腰痛について知ろう！！	本永病院
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。		
理学療法士		30分～40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。		
8	お家でできる強いカラダづくり	本永病院
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！		
作業療法士		30分～40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。		
9	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割は関節のさび付き、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。		

10	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
時間はご希望次第で調整できます。水・日・祝を除いた日であれば対応可能です。		
11	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
時間はご希望次第で調整できます。水・日・祝を除いた日であれば対応可能です。 持参物：フェイスタオル		
12	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
時間はご希望次第で調整できます。水・日・祝を除いた日であれば対応可能です。		
13	食事でフレイル予防！目指せ健康長寿！	オールラボゆめモール西条店
フレイル予防に大切な3つの柱の1つである『栄養』。この講座では、栄養バランスの良い食事、口腔機能の維持について、クイズやお口の体操を交えて楽しくお伝えします。		
管理栄養士		30分～60分
必要物品：スクリーン・プロジェクター（もしくはモニター）※会場にない場合はこちらで用意します。 所要時間：ご希望に合わせて調整いたします		
14	超大事！腸内環境を整えよう！	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～60分
必要物品：イス・スクリーン・プロジェクター（もしくはモニター）※会場にない場合はこちらで用意します。 所要時間：ご希望に合わせて調整いたします。 対象年齢：小学生向けにお話しすることもできます。		

15	コツコツ増やそう！骨密度	オールラボゆめモール西条店
健康な骨を保つための3大ポイント『食事』『日光浴』『運動』についてクイズや簡単な運動を交えて楽しくお伝えします。		
管理栄養士		30分～60分
必要物品:スクリーン・プロジェクター(もしくはモニター)※会場にない場合はこちらで用意します。 所要時間:ご希望に合わせて調整いたします。		
16	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
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。		
理学療法士・介護福祉士		60分～90分
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		
17	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
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。		
理学療法士・介護福祉士		60分～90分
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		
18	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
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。		
理学療法士・介護福祉士		60分～90分
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		
19	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
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。		
理学療法士・介護福祉士		60分～90分
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		

20	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
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。		
理学療法士・介護福祉士		60分～90分
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		
21	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
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。		
理学療法士・介護福祉士		60分～90分
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		
22	いつまでも自分の足で歩ける！ 姿勢	のぞみ整形外科クリニック西条
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。		
作業療法士・介護福祉士		60分～90分
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		
23	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
食べる・噛む・飲みこむ等のお口の機能を簡単に説明し、サロンや仲間でする体操を一緒にやっていきます。		
言語聴覚士		30分～40分
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		
24	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します。		
言語聴覚士		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		

25	認知症予防	介護老人保健施設ささか
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		
26	老人保健施設とは	介護老人保健施設ささか
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分～40分
必要物品：前開きの衣類 人数制限：なし		
27	加齢性難聴について	介護老人保健施設ささか
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します。		
言語聴覚士		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		
28	転ばぬ先の家 ～今から整える転倒しにくい我が家の見直し～	葵の園・東広島
寝たきりの原因の1つは転倒。その転倒事故の内、住宅の割合は60%です。元気な今のうちに住み慣れている我が家の危険箇所を聞いて、見直してみませんか？		
理学療法士、作業療法士		20分～30分 (希望に応じます)
必要物品：なし 人数制限：なし		
29	老人保健施設ってどんなところ？	葵の園・東広島
入所系サービスの説明および老人保健施設の説明および1日の流れなどの説明を行います。		
施設職員		20分～30分
必要物品：なし 人数制限：なし		

30	認知症の人への接し方	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の話や、スタッフを交えたロールプレイングを行います。		
リハビリスタッフ・介護福祉士		20分～30分 (希望に応じます)
必要物品:なし 人数制限:なし		
31	高齢者のフレイルとは	障害者支援施設 広賀園
加齢に伴い、心身の活力が少しずつ低下していく「フレイル(虚弱)」は、要介護状態に至る前の大切なサインです。 本講座では、フレイルの特徴や進行の仕組みについてわかりやすく解説するとともに、日常生活の中でできる予防・改善の工夫をご紹介します。健康でいきいきとした生活を送るために、ぜひ一緒に学んでみませんか。		
理学療法士		60分
必要物品:なし 人数制限:なし		
32	高齢者の脱水症状をわかりやすく解説！	障害者支援施設 広賀園
夏場だけでなく、一年を通して注意が必要な「脱水症状」。 本講座では、脱水が起こる仕組みや体に及ぼす影響をわかりやすく解説します。「なぜ脱水になるのか？」という疑問に答えながら、日常生活で気をつけたいポイントや予防の工夫についてもお伝えします。ご自身やご家族の健康管理に役立つ内容です。		
理学療法士		30分～40分
必要物品:なし 人数制限:なし		
33	人生100年時代「噛むことで」健康に	障害者支援施設 広賀園
食事の軟食化から噛む回数が減り、様々な世代の咀嚼能力が低下していると言われます。最近の研究では、「口から食べる」口腔機能を保つことが、介護リスクを下げ、健康寿命を保つことがわかってきました。健康咀嚼チェックガムを用いて、自分の咀嚼能力を調べてみましょう。咀嚼力アップのための食事の選び方やポイントについてお話しします。		
管理栄養士		40分程度
必要物品:なし 人数制限:なし		

34	子育て世代に骨密度アップの食生活	障害者支援施設 広賀園
骨密度のピークは20～30才。若い時期にしっかりと骨の貯金を増やすことが、骨粗鬆症を防ぎ、歯を丈夫にして、将来の健康寿命を保つことにつながります。1週間でカルシウムがしっかりとれるコツ、食事やおやつのポイント、加工食品との付き合い方などお話しします。お子さんも一緒にどうぞ。		
管理栄養士		30分程度
必要物品：なし 人数制限：なし		
35	発達障害について知ろう	障害福祉サービス事業所 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)		
36	地域にある施設を知っていますか？	障害福祉サービス事業所 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。		
37	認知症サポーター養成講座	特別養護老人ホーム 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分～90分
備考：教材の配布あり		
38	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	特別養護老人ホーム 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		

39	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～	特別養護老人ホーム 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		
40	感染症の正しい理解と対策	特別養護老人ホーム 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		
41	在宅における褥瘡(床ずれ)予防	ケアハウスあすなろ
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		
42	正しい福祉用具の使い方	ケアハウスあすなろ
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		
43	認知症について学ぼう! ～自分も相手も楽になる～	ケアハウスあすなろ
認知症を正しく理解し、介護する側もされる側も、笑顔で過ごせる時間をみんなで増やしていきましょう!		
介護福祉士、看護師		60分
必要物品:スクリーン、プロジェクター		

44	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(権利擁護センター専門員)		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		
45	地域サロンについて	東広島市社会福祉協議会
地域サロン(子ども・当事者・高齢者・多世代交流)の立ち上げを検討されている地域の集まりに伺い、サロンの概要や支援方法、助成金などについてお話しします。		
社協職員(生活支援コーディネーター)		15分～30分
人数制限:なし		
46	「そよかぜねっと」について	東広島市社会福祉協議会
社協のそよかぜねっと事業(住民同士の支え合い活動)について説明します。		
社協職員(生活支援コーディネーター)		15分～30分
人数制限:なし		
47	地域の見守り隊・お助け隊結成について	東広島市社会福祉協議会
地域で、高齢者の見守り、助け合い、支え合い活動を行っている団体やこれから始めたいと思っている方々へ。・地域の福祉をすすめるための基礎知識をお伝えするほか、先進的な取り組み事例を紹介します。・講演会形式、ワークショップ形式等、相談に応じます。		
社協職員(生活支援コーディネーター)		15分～30分
人数制限:なし		
48	防災訓練・防災勉強会	東広島市社会福祉協議会
サロンや通いの場、自治会等の地域の集まりで、防災・減災について勉強会の開催や避難訓練等を支援します。		
社協職員(災害ボランティア担当職員)		30分～60分
人数制限:なし		

49	生活支援センターについて ～生活に困ったときは相談を！～	東広島市生活支援センター
生活やお金に困ったとき、相談できる窓口です。お仕事探し、住まいや家計相談、子どもの学習支援など、生活支援センターが行っている支援内容について、お話しします。		
相談支援員		30分～60分
人数制限：なし		
50	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。		
51	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		
52	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		
53	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。		



54	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。		
55	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。		
56	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楽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。		
57	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。		
58	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		




59	季節の食材をおいしく健康に食べることを していきませんか？	西条中央病院
旬の食材食べていますか？季節の食材を食べる事でのメリットや食べ方の工夫など専門の管理栄養士に聞いてみましょう。		
管理栄養士		40分～60分程度
時間をご希望次第で調整できます。水・日・祝を除いた日であれば対応可能です。		
60	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
時間をご希望次第で調整できます。水・日・祝を除いた日であれば対応可能です。		
61	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
時間をご希望次第で調整できます。水・日・祝を除いた日であれば対応可能です。		
62	足裏のヒ・ミ・ツ、教えます！	西条中央病院
知っていましたか？地面と唯一、設置している足裏、実は体の面積の約1%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
時間をご希望次第で調整できます。水・日・祝を除いた日であれば対応可能です。		
63	病院に入院すると気になるアレコレ …PART①	西条中央病院
夫が肺炎で病院へ入院しました。 入院費用はどのくらいいるの？今いる病院にはどのくらい入院できるの？面会できるの？ 入院すると途端に心配になることありませんか？		
社会福祉士		30分～60分
時間をご希望次第で調整できます。水・日・祝を除いた日であれば対応可能です。		

64	病院に入院すると気になるアレコレ …PART②	西条中央病院
無事に治療は終了となったご主人、でもベッド上での状態が長かったために動けなくなっていました！！介護保険を勧められたけれど、そもそも介護保険って何！？どこに相談したら良いの？分かりやすくお話しします。		
社会福祉士		20分
水・日・祝を除いた日であれば対応可能です。		
65	病院に入院すると気になるアレコレ …PART③	西条中央病院
無事に介護保険の申請を行い、認定結果が出ました。ところで介護保険ってどんなサービスがあるのかしら？？なんとか自宅で生活できるようにしてあげたいけど…その思い、介護サービスを使って考えてみましょう。		
社会福祉士		40分
水・日・祝を除いた日であれば対応可能です。		
66	病院に入院すると気になるアレコレ …PART④	西条中央病院
家での介護はやっぱり難しいと思われた奥様は、夫を施設へ預けようと思われました。どこに入れるの？費用は？うちの家の近所の施設に入れなにかしら？近所の人が入っている施設はいくら？？老後2000万問題にお答えします。		
社会福祉士		40分
水・日・祝を除いた日であれば対応可能です。		
67	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・家族の生活についてお話しします。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
時間はご希望次第で調整できます。水・日・祝を除いた日であれば対応可能です。		
68	くすりのキホンとギモン	オール薬局西条店
薬剤師が薬の正しい知識・基本をお話しし、皆さまの日頃からの薬の疑問にお答えします。		
薬剤師		60分程度
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		

69	子どもの薬と飲ませるコツ！	オール薬局西条店
薬剤師が薬の正しい知識・基本と子どもさんへの薬の飲ませ方の工夫・注意点をお話しします。皆さまの日頃からの心配事などにお答えします。		
薬剤師		こども 60分程度
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		
70	食物アレルギーの正しい知識	オール薬局西条店
近年、アレルギー疾患が増えており、それに伴い、食物アレルギーの方も増加しております。食べていい？食べたらダメ？食べさせてもいいの？ 食物アレルギーの正しい知識を薬剤師がお話しします。		
薬剤師		60分程度
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		
71	意外と知らない！減塩食のポイント	オールラボゆめモール西条店
塩分チェックシートを用いて現在の塩分摂取量を確認し、作る時と食べる時の減塩の工夫について、クイズを交えて楽しくお伝えします。		
管理栄養士		30分～60分
必要物品:スクリーン・プロジェクター(もしくはモニター)※会場にない場合はこちらで用意します。 所要時間:ご希望に合わせて調整いたします。		
72	あなたのカラダ糖化していませんか？ ～老化物質AGEsについて～	オールラボゆめモール西条店
食事から摂りすぎた糖とカラダのたんぱく質が結びついてできる老化物質AGEs。蓄積すると健康や美容面でリスクにつながります。老化物質AGEsを作りにくい生活習慣について、クイズを交えて楽しくお伝えします。		
管理栄養士		30分
必要物品:スクリーン・プロジェクター(もしくはモニター)※会場にない場合はこちらで用意します。		
73	今日から始める熱中症予防	オールラボゆめモール西条店
熱中症を引き起こす要因と対策について『環境』からだ『行動』の3つのポイントに分けて、クイズを交えて楽しくお伝えします。ご希望があれば、経口補水液の試飲もできます。		
管理栄養士		40分
必要物品:スクリーン・プロジェクター(もしくはモニター)※会場にない場合はこちらで用意します。		

74	知って得する♪おねむり講座	オールラボゆめモール西条店
ねむキャラ診断であなたの睡眠をチェックし、今日から実践できる『より良い眠りのための10ヶ条』についてクイズを交えて楽しくお伝えします。		
睡眠健康指導士		30分～60分
必要物品:スクリーン・プロジェクター(もしくはモニター)※会場にない場合はこちらで用意します。 所要時間:ご希望に合わせて調整いたします。		
75	お母さんと赤ちゃんのために 知っておきたい妊娠中の食事	オールラボゆめモール西条店
妊娠初期・中期・後期の食事のポイント、妊娠中に気を付けてほしい食品について分かりやすくお伝えします。		
管理栄養士		30分～60分
必要物品:スクリーン・プロジェクター(もしくはモニター)※会場にない場合はこちらで用意します。 所要時間:ご希望に合わせて調整いたします。		
76	運動している方必見！ プロテイン・糖質・ダイエットのお話	オールラボゆめモール西条店
<ul style="list-style-type: none"> ・運動をより効果的に！プロテインの選び方 ・悪者じゃない！意外と知らない糖質の話 ・これだけは覚えておきたい！ダイエットの正しい知識 豪華3本立てでお話しします。		
管理栄養士		30分～40分
必要物品:スクリーン・プロジェクター(もしくはモニター)※会場にない場合はこちらで用意します。		
77	グルテンフリーって実際どうなの？ ～メリット・デメリット教えます！～	オールラボゆめモール西条店
巷で話題のグルテンフリーについて、分かりやすくお伝えします。		
管理栄養士		30分
必要物品:スクリーン・プロジェクター(もしくはモニター)※会場にない場合はこちらで用意します。		
78	美しい髪・爪は食べ物から！ ～美髪・美爪をつくる栄養素5選～	オールラボゆめモール西条店
美髪・美爪をつくる食事について、クイズを交えて楽しくお伝えします。		
管理栄養士		30分～40分
必要物品:スクリーン・プロジェクター(もしくはモニター)※会場にない場合はこちらで用意します。		

79	2人に1人は作れない！？ エクオールのヒミツ	オールラボゆめモール西条店
大豆イソフラボンから腸内細菌によってつくられ、体内で女性ホルモンに似たはたらきをしてくれる『エクオール』。エクオールを作るために必要な食事のポイントについて分かりやすくお伝えします。		
管理栄養士		30分～40分
必要物品:スクリーン・プロジェクター(もしくはモニター)※会場にない場合はこちらで用意します。		
80	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
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		
言語聴覚士		40分～60分
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		
81	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		
82	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に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(災害ボランティア担当職員)		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		
83	災害カードゲーム クロスロード	東広島市社会福祉協議会
阪神・淡路大震災の実例をもとに作成されたカードゲーム形式の防災教材。様々なジレンマを抱えた問題カードに対し、YESorNOを決め、グループで意見交換を行い、楽しみながら実践的な災害対応のポイントを学びます。		
社協職員(災害ボランティア担当職員)		60分～90分
人数制限:なし		

84	楽しみながら防災を学ぼう～防災カルタ～	東広島市社会福祉協議会
大規模な自然災害が相次いで発生しています。有事への備えが必要だけど、何から始めたらいいのか。子どもから高齢者まで楽しみながら災害時の心構えや事前の備えなど学べるアイテムとして企業や自治体などが「防災カルタ」を活用しています。		
社協職員(災害ボランティア担当職員)		30分
人数制限:なし		
85	その「ことば」相手に届いていますか？	本永病院
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？		
言語聴覚士		30分～40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。		
86	正しいスキンケア ～肌の洗い方・保湿剤の塗り方の実践～	オール薬局西条店
正しいスキンケアの方法を講義と実践で薬剤師が教えます。		
薬剤師		60分程度
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		
87	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、看多機さかさ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		
88	血管年齢測定	そうごう薬局
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		
薬剤師		30分～
必要物品:机・椅子 人数制限:なし		

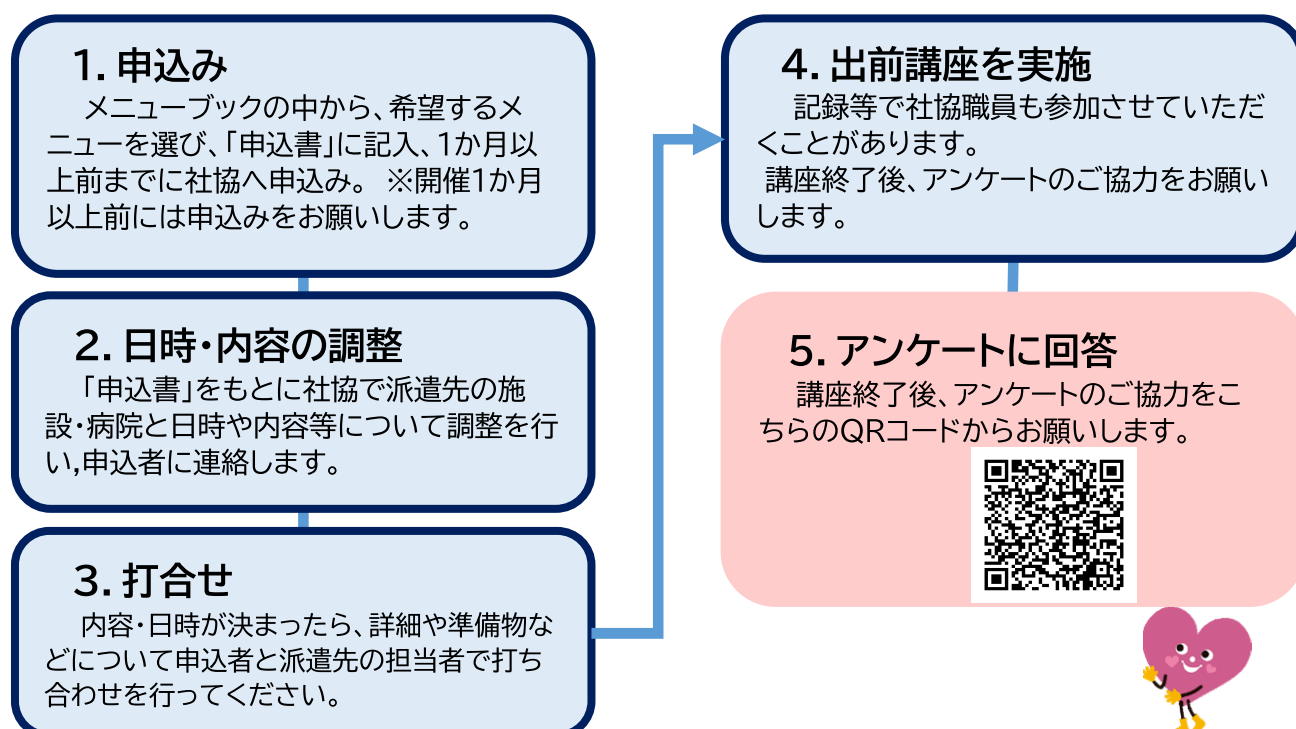
89	体組成測定【InBody】	そうごう薬局
ご自身の体組成を知り、生活習慣病の予防・改善を意識しましょう		
薬剤師		30分～
90	脳年齢測定	そうごう薬局
あなたの脳年齢は何歳??ゲーム感覚で測定してみましょう		
薬剤師		30分～
必要物品:机・椅子 人数制限:なし		
91	骨健康度測定【骨ウェーブ】	そうごう薬局
手首で簡単測定!骨の健康をチェックしましょう		
薬剤師		30分～
必要物品:机・椅子 人数制限:なし		



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



西条北つながるBOOK 地域出前講座 申込書

申込日		年 月 日					
申込者		ふりがな 【団体名】					
		ふりがな 【代表者】			ふりがな 【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～		時 分	
	第2希望	年 月 日()		時 分～		時 分	
開催場所		名 称					
		住 所					
参加予定人数		人					
参加者の年代		乳幼児、小学生、中・高・大学生、20代、30代、 40代、50代、60代、70代、80代、90代～					
準備可能機材 ※申込者側で準備できる 機材に○をつけて下さい		椅子 ・ 机 ・ スクリーン ・ プロジェクター テレビ ・ HDMIコード ・ ホワイトボード					
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

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



〒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

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

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

総合メディカル株式会社 そうごう薬局

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

東広島市生活支援センター

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

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