

在宅で介護をされている方、
ぜひ、参加してみませんか？

令和元年度

家族介護教室

在宅でご家族の介護をされている方や介護について学びたい方を対象に、介護の知恵や工夫を楽しく学べる家族介護教室を開催いたします。ぜひ、ご参加ください。

会場：黒瀬保健福祉センター（黒瀬町丸山 1286-1） ※全4回とも同じ会場です

日にち・時間	内 容
【第1回】 11月1日（金） 13:30～15:30	「高齢者のための口腔健康管理」 講師：藤本歯科クリニック 脳神経外科医 三原 千恵 氏 脳神経外科医として長く脳卒中の治療に関わってこられた経験から、安全かつ確実に食べるための“摂食、嚥下、口腔ケア”の重要性についてお話いただきます。 
【第2回】 11月13日（水） 10:00～14:00	「簡単！アレンジ介護食のポイント」 講師：東広島地区栄養士会 管理栄養士 肥後谷 恭子 氏 毎日の食事は美味しく食べてほしい。でも、献立に悩むことも多いのではないのでしょうか。普段の食事をひと工夫して、簡単にできる介護食へのアレンジ術を学びましょう。
【第3回】 11月28日（木） 13:30～15:30	「笑いヨガで心も体も元気になろう！」 講師：宗近病院 副看護部長 八木 喜代子 氏 “笑いの体操”と“ヨガの呼吸法”を併せた健康法の一つである「笑いヨガ」を体験して心身ともにリフレッシュ！ ゆっくり歩く「ふまねっと運動」で身体を動かして楽しみながら、転倒予防についても学べます。
【第4回】 12月5日（木） 13:30～15:30	「オムツの種類を知って、正しく使おう！」 講師：日本基準寝具(株)エコール 係長 吉山 幸児 氏 (株)リブドゥコーポレーション 排泄ケアアドバイザー 高井 恵美子氏 在宅介護で欠かせない排泄ケアに関する知識と技術を学びましょう。正しいオムツの選び方や使い方を知り、見て・触れる体験型です！

<申込みについて>

対象者：在宅で要支援・要介護のご家族を介護されている方。介護を学びたい方。

定 員：各回 20 名程度（申込者多数の場合は、在宅介護をされている方を優先。）

参加料：無料

申込締切：令和元年10月25日（金）

申込方法：氏名、住所、年齢、介護されている方の要介護度、参加可能日を記入のうえ、ハガキまたは FAX、電話で下記宛てにお申し込みください。

その他：定員超過により受講できない場合のみ、電話でご連絡いたします。

また、11/13は、エプロンと三角巾をご持参ください。

【問合わせ・申込み先】 東広島市社会福祉協議会 黒瀬支所 【担当：中川・品川】

〒739-2612 黒瀬町丸山 1286-1 TEL：0823-82-2026/FAX：0823-81-0340