





令和3年度 家族介護教室

参加
無料

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】 10月6日（水） 13:30～15:30 | 「おいしく食べて元気に過ごす」 講師：広島国際大学 健康科学部 医療栄養学科 教授 木村 要子 氏 （株）糧配 栄養管理室室長 管理栄養士 河合 朋子 氏 食事を楽しみにしているのは知っているけど、毎日のことなので大変。病気や食事の制限もあるけど、毎日の食事は美味しく食べてほしいなど、食事について悩むことはありませんか？栄養学や栄養士の先生から簡単にできるような調理の工夫や栄養バランスについて学びましょう。  |
| 【第2回】 10月21日（木） 13:30～15:30 | 「オムツ交換のポイントを学ぼう！」 講師：訪問看護ステーションあすか東広島 吉田 奈那 氏 フランスベッド（株）メディカル広島南営業所 係長 岡田 健治 氏 オムツをしているのにいつも漏れてしまうなど、排泄についての悩みはありませんか？在宅介護で欠かせない排泄ケアに関する知識と技術を看護師さんから学びましょう。また、福祉用具のプロから福祉用具の活用方法についても教えてもらいましょう。  |
| 【第3回】 11月4日（木） 13:30～15:30 | 「介護疲れをリフレッシュ！」 講師：介護老人保健施設 もみじ園 理学療法士 宋 絵美 氏 私の介護はこのやり方で良いのだろうか。もう少し楽な方法はないのだろうかと思うことはありませんか？実際にリハビリを指導している理学療法士さんから、介護者が負担なく介護できる方法を学び、腰痛予防やリフレッシュができる体操を一緒に実践しましょう。  |
| 【第4回】 11月18日（木） 13:30～15:30 | 「薬の飲み方、飲ませ方、副作用について」 講師：一般社団法人 東広島薬剤師会理事 村山 良太 氏 お薬をなかなか飲んでくれない、いつも薬が余ってしまうなど、服薬で悩むことはありませんか？健康を維持するために大切な薬について、聞きにくいことや気になることを薬剤師さんに聞いてみましょう。  |

<申込みについて>

参加の際は「元気輝きポイント手帳」をご持参ください。

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。）

申込締切：各回前日まで

申込方法：住所、氏名、年齢、連絡先、介護されている方の要介護度、参加希望日を記入のうえ、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。

【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：沖本・品川】

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