

福祉・介護 出前講座 一覧表

※詳しい内容は、相談に応じます。
お気軽にご相談ください。

Menu1

認知症

健康

認知症は誰でもなる可能性がある脳の病気です。症状や予防、対応方法について正しく学び、認知症になっても住みやすい地域づくり等を一緒に考えてみましょう。

Menu2

こころの健康

健康

ストレス・うつ・アルコールなど、こころの健康についてお話しします。ストレスとの上手な付き合い方、こころ健やかに生きるためのヒントをお伝えします。

Menu3

薬と健康の管理

健康

薬剤師(外部講師)が、正しい薬の飲み方や管理方法を、「お薬手帳」を活用しながら分かりやすく説明いたします。薬についての正しい知識を身につけましょう。

Menu4

健康づくり

健康

健康寿命が延びるよう、さまざまなテーマで健康づくりをお手伝いします。

夏・冬の健康管理、生活習慣病予防・お口の健康づくり、健康体操 等

Menu5

福祉体験

体験

装具をつけることで高齢者の身体機能の低下を体感し、気持ちを推測・支援する方法や、車いすを実際に使用することで機能や使い方、バリアフリーの必要性と介助への関わりを考えてみましょう。

Menu6

レクリエーション

予防

脳の活性化や、寝たきりを予防できるようなレクリエーションを覚えてみませんか？誰でもできるレクリエーションで、楽しみながら健康について考えてみましょう。

Menu7

転倒予防

予防

高齢者で介護が必要となる原因のひとつは、転倒・転落による骨折です。高齢者ができる限り要介護状態にならず、元気に生活するための方法を考えてみましょう。

Menu8

ボランティア活動

学習

活動を始める前の心構えや活動する時に注意することについてお話しします。身近なところで行なわれているボランティア活動を知り、ボランティアについて考えてみましょう。

Menu9

高齢者の生き方

学習

老いとともにさまざまな不安が出てきます。しかし老いてもこれから(未来)について、前向きに考えることが大切です。「幸せな老い方」について一緒に考えてみませんか？

Menu10

権利擁護

学習

人は尊厳ある生活を誰もが望んでいます。しかし、認知症や病気等によって侵害される恐れがあります。安心できる暮らし(尊厳・財産等)が守られるには、どのような制度等があるかを一緒に学びましょう。

Menu11

介護の豆知識

学習

日常の介護や介助について、困ったことはありませんか。お互いに負担の少ない方法やコツなど、いろいろと学んでみましょう。

Menu12

福祉・介護制度

学習

福祉サービスや介護保険制度について学びませんか？困りごとの相談受付からサービス利用までの流れを、事例を踏まえて分かりやすく説明いたします。

Menu13

終活を考える

学習

自分がどんな最期を迎えたいか、残された人たちにどうして欲しいかを考えることで、充実した人生にしていくために、終活に取り組んでみましょう。(外部講師)

Menu14

災害(予測・支援)

学習

実際に災害が起きた時、自分たちに何ができるのか、どう備え、行動していけばよいかを身近な問題として、一緒に災害について考えてみましょう。

Menu15

ふれあいサロン

学習

近所どうしが気軽に集い憩いの場となるふれあいサロンの魅力や開催のしかた、日々の活動の進め方などを知り、それぞれの地域にあった活動内容を考えてみましょう。