福岡市市民福祉プラザ情報誌　2018.September　No.243

ふくふくプラザだより

9月号

発行／社会福祉法人 福岡市社会福祉協議会 総務課
電話／092-751-1121　FAX／092-751-1509　E-mail／sohmu@fukuoka-shakyo.or.jp

デジカメ写真入門講座 in ふくふくプラザ（受講料無料）

デジタルカメラの基礎知識や、写真の撮り方など講義と実技で学べます。写真に興味のある方は、ぜひご応募ください!!
※ご自分のカメラをお持ちの方に限ります

日　時　平成30年10月12日（金）・19日（金）（全2回）
13:00～16:00

会　場　市民福祉プラザ
603研修室

講　師　写遊結人福岡 代表
松永 廣 氏

定　員　20人（※応募者多数の場合は抽選）

申込方法　9/15～30日までの間、電話又はファックスで氏名・年齢・住所・電話番号を記入の上、申込む。

申込み問合せ
福岡市社会福祉協議会 総務課 管理係
〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ1階
電話 731-2932　FAX 731-2934

男性家族介護者のつどい「手軽にできる料理教室」参加者募集！

家族を介護している男性の方を対象に、自宅で手軽にできる料理の講座と介護者同士の意見交換・懇談会を実施します。介護の経験を分かち合える仲間と交流しながら、料理にチャレンジしてみませんか。ぜひご参加ください!!

対象者　福岡市内にお住まいで、自宅で要介護者（要支援または要介護の認定を受けた方）を介護している男性家族介護者

日　時　平成30年10月21日（日）10:00～14:00

会　場　市民福祉プラザ5階 調理実習室

参加費　1,000円　**定　員**　20人（応募者多数の場合抽選）

申込方法　電話・はがき・ファックス・メールにて、下記内容をご連絡ください。（締切：10月5日（金）必着）
①住所　②参加者氏名（ふりがな）　③電話番号
④年齢　⑤誰を介護しているか
⑥介護している方の要介護（要支援）度

申込み問合せ
福岡市社会福祉協議会 地域福祉課
〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ3階
電話 720-5356　FAX 751-1524
メール：chiiki@fukuoka-shakyo.or.jp

傾聴ボランティア 入門＆スキルアップ講座

テーマ　入門講座では傾聴の基礎を、スキルアップ講座では傾聴活動を行う上で役立つ「聞き書き」について学びます。

日　時　○入門講座10月20日（土）～12月1日（土）（毎週土曜日・全6回）※但し11月3日（祝・土）は除く
○スキルアップ講座10月6日（土）と13日（土）（全2回）
どちらの講座も時間は10:00～15:00

会　場　市民福祉プラザ　3階交流ひろば　ほか
※但し、11月17日は施設体験のため、ライフケア大手門。

講　師　入門講座　NPO法人FFAフォロワーシップ協会
スキルアップ講座　小田 豊二 先生（作家）ほか

対象者　入門講座　講座終了後、ボランティア活動を行う意欲のある人。
➡20名程度。
スキルアップ講座　申込時点で既に傾聴活動を行っている人。
➡30名程度。
※どちらも応募者多数の場合は抽選。

参加費　入門講座 2,000円／スキルアップ講座 1,000円

申込み先　福岡市ボランティアセンター

申込方法　電話、ファックス、ボランティアセンター窓口

申込期間　9月1日（土）～9月22日（土）

申込み問合せ
福岡市ボランティアセンター　担当：山田、平山
〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ2階
電話 713-0777　FAX 713-0778

第3回 市民福祉講演会

住民主体の避難所運営と災害に備えた地域づくり
～熊本地震の経験から～

日　時　平成30年11月29日（木）13:30～15:30

会　場　市民福祉プラザ1階ふくふくホール

講　師　熊本学園大学社会福祉学部教授
高林 秀明 氏

講師自身、熊本地震で被災し、その後実際に避難所運営のリーダーとして活動した経験を踏まえ、「住民自治こそが命と暮らしと人権を守る要である」ということについて講演していただきます。

対象者　一般市民 248人（先着順）

締め切り　11月15日 ※但し定員になり次第締め切り

参加費　無料

申込方法　電話、ファックスまたはハガキで住所、氏名（ふりがな）、電話番号、年代を記入して申込む。

申込み問合せ
福岡市社会福祉協議会 総務課 図書・研修係
〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ2階
電話 731-2946　FAX 731-2947

新着図書案内　2階 福祉図書・情報室

『たのしい、わかりやすい 料理の本』
（枝元なほみ 著　全国手をつなぐ育成会連合会）
ごはんの炊き方やハンバーグの作り方など、知的障がいのある人にも分かりやすい表現方法でレシピを紹介。

問合せ　電話 731-2946

9月の短期展示　3階 福祉用具展示場

9月のテーマは「快眠！サポートグッズ」です。かぶって眠るドーム状のまくらや、音楽の力で深い眠りをサポートするCDなど、快眠を助ける様々なグッズをご紹介します。どうぞ3階の福祉用具展示場にお越しください。

ドーム状のまくら
※まくら本体は付属しません。

眠りをサポートするCD

ふくふくプラザ催事情報　9月

※日程・内容等が変更になる場合があります。
詳細については、直接問合せ先へご確認ください。

日時	催事名	内容	会場	対象／料金／申込み方法	主催者・問合せ
9月5日(水) 13:00～16:00	男性介護者のつどい	つどい	2階 201会議室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館	認知症の人と家族の会 福岡県支部 電話 771-8595 火・木・金(10:30～15:30)のみ
9月8日(土) 13:00～16:00	介護のつどい	つどい	4階 402会議室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館	認知症の人と家族の会 福岡県支部 電話 771-8595 火・木・金(10:30～15:30)のみ
9月20日(木) 10:00～12:00	発達障がいの方の保護者向け連続講座「はじめの一歩」	公開講座	1階 ふくふくホール	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館	ゆうゆうセンター (福岡市発達障がい者支援センター) 電話 845-0040
9月25日(火) 10:30～14:30	くらしの無料相談室	相談会	6階 604研修室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館・ファックス受付	暮らしの智恵袋　担当：宮本 電話 090-3668-9827 FAX 092-215-4449
9月26日(水) 13:00～16:00	アルコールについての無料相談会	相談会	6階 604研修室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館	電話 080-1736-8380 担当：松本

介護講座受講生募集　10月

※9月1日より電話またはFAX(氏名、電話番号を記入)、ホームページでお申込みください。

●申込・問合せ　福岡市介護実習普及センター　電話 731-8100　FAX 731-5361　ホームページ 福岡市介護実習普及センター 検索

日時	会場	講座名	定員 各先着受付順
【木曜日コース】 ① 4日　②11日 ③18日　④25日 10:00～12:00 【土曜日コース】 ⑤ 6日　⑥20日 11:00～13:00	3階 福祉用具展示場	**◆学んで実践！介護講座** 家庭での介護を支える知識と、福祉用具を使った負担の少ない介助方法を学びます。 ①「立ち上がりを楽にしよう」　②「歩行を助ける用具と靴選び」 ③「自分に合った車いす選びと介助」　④「らくらく車いす移乗」 ⑤「立ち上がりを楽にしよう」　⑥「歩行を助ける用具と靴選び」	【木曜日コース】 20人 【土曜日コース】 15人
2日(火) ①10:00～12:00 ②13:00～14:30 ③14:40～16:00	3階 交流ひろば	**◆すぐに役立つ介護講座** 介護をするためにこれだけは知っておきたい知識と技術を集中的に1日で学びます。 ①「楽にできるパジャマ交換」　②「ポータブルトイレの使い方と介助」 ③「安全な車いすの介助」	25人
① 4日(木) ②12日(金) ③19日(金) ④26日(金) 14:00～16:00	3階 交流ひろば	**◆不安解消！排泄ケア** 排泄障がいのしくみや紙おむつ・尿とりパッドについて知り、状況に応じたおむつや尿とりパッドの活用法を学びます。	25人
24日(水) 14:00～16:00	3階 交流ひろば	**◆体と心の健康講座「アロマの香りでリラックス」** アロマの効果を学ぶとともに、アロマを利用した手のマッサージを体験します。	40人
30日(火) 14:00～16:00	3階 交流ひろば	**◆体と心の健康講座「大切な人へのツボ押し」** 日常生活にも役立つツボについての基本的な知識を学ぶとともにツボ押しを体験します。	40人
17日(水) 14:30～16:30	5階 502研修室	**◆今日から実践！認知症予防** 脳の健康を維持するために気をつけたい生活習慣、認知症を予防するための運動やストレス解消法を学びます。	40人
13日(土) 14:00～16:00	3階 福祉用具展示場	**◆自助具製作教室「車いすタイヤカバー」を製作します。** 屋内に入る時にタイヤの汚れを落とす手間が省け、和室での使用時に畳を傷つけにくくなります。　参加費：150円	10人