

ふくふくプラザだより

8
月号

発行/市民福祉プラザ

電話/092-731-2932 FAX/092-731-2934 E-mail/kanri@fukuoka-shakyo.or.jp

新型コロナウイルス感染予防のため、館内ではマスク着用や手指消毒にご協力をお願いします。

福岡市介護実習普及センター フェスタ 9月24日(土) 10:00~16:00

★ **体操** 「健康寿命を延ばそう!フレイルを予防し元気な毎日!!」

時間 10:00~11:00 定員 40人

★ **介護講座** 「元気な方にも役立つ!バランスの良い食事の摂り方」

時間 10:15~11:15 定員 30人

★ **介護講座** 「介護予防でふくおかを元気にしよう~脳若トレーニング~」

時間 11:20~12:20 定員 50人

★ **映画上映会** 「体操しようよ」(字幕付)

定年お父さんへ、娘からまさかの親離れ宣言!? ラジオ体操を通じ、地域デビュー。はじめての家事に大奮闘!はたして父は、娘の思いに応えられるのか?

時間 13:30~15:30 定員 150人(9月16日までに入場券送付)

バザー 1階ロビー

展示・相談会 「今からはじめる食の介護予防」

時間 10:00~16:00

★ **ミニセミナー** 「いつもの食事にプラスワン! 美味しく食べて元気なからだに」

時間 12:45~13:15 定員 20人

その他3階催し物

- 見て学ぶ やさしい住まい
- 自助具製作コーナー
- 福祉用具リサイクル抽選会

申込方法 ★は8月1日(月)より電話・ファックス・メール(氏名、電話番号、住所を記入)にて申込みください。先着申込順。入場無料。

申込み・問合せ

福岡市介護実習普及センター 〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ3階 電話 731-8100 FAX 731-5361 E-mail f_kaigon@fukuwel.or.jp

知的障がいや発達障がいのある人を支援する ボランティア入門講座 ★参加費無料

障がいのある人への理解を深め、誰もが安心して暮らしていけるよう、本人に寄り添い、外出支援などの支援活動を行うボランティア入門講座です。初めての人でも楽しく参加できます。オンライン(Zoom)開催となる可能性あり。

日時 9月22日(木)、29日(木) いずれも13:30~15:30

会場 市民福祉プラザ6階 602研修室

対象 概ね50才からシニア世代の人で、知的障がいや発達障がいのある人への支援活動に関心があり、講座終了後、ボランティア活動ができる人。

講師 葦の家福祉会 岡村 亜紀 氏
福岡市手をつなぐ育成会保護者会 下山 いわ子 氏

定員 20人(先着順) **申込期間** 9月1日(木)~15日(木)

申込み・問合せ

福岡市ボランティアセンター(担当:利行)
電話 713-0777 FAX 713-0778

77年目の原爆展 8月1日(月)~11日(木)

全ての人たちに、原爆(核兵器)の恐ろしさ・非人道性を知ってもらおうと同時に、核兵器廃絶の輪を広げたいとの願を込め、「77年目の原爆展」を開催します。福岡市原爆被害者の会会員が、質問に応じます。

場所 市民福祉プラザ1階ロビー

展示品 広島・長崎の被爆写真パネル
広島の高校生が描いた被爆実相絵画
被爆遺品(被爆瓦、被爆柿の木の樹皮など)
被爆者が語るDVD上映と紙芝居
DVD 期間中午前・午後の各1回
紙芝居 8月6日(土)、7日(日)、
9日(火)、11日(木)の午前・午後各1回

問合せ

福岡市原爆被害者の会事務局 市民福祉プラザ4階
電話 711-0425 FAX 715-6560

第52回福岡市高齢者美術展 作品募集

高齢者が創作した作品を展示し、高齢者の生きがいを高めるとともに、高齢者福祉について市民の関心と理解を深めることを目的に高齢者美術展を開催します。作品は、全国健康福祉祭美術展への選考対象となります。

出品者資格 ・市内居住の60才以上のアマチュア
・出品者により創作された、未発表のもの
・出品は個人とし、各部門につき一人1点

申込期間 8月15日(月)~9月14日(水)

申込方法 「往復はがき」に①氏名(ふりがな) ②生年月日 ③住所 ④電話番号 ⑤老人クラブに所属する人は所属老人クラブ名 ⑥出品部門名 ⑦作品の題名(ふりがな) ⑧作品サイズを記載

表彰 特別賞(市長賞外)、金賞、銀賞、銅賞、奨励賞、最高年齢者賞 ※昨年度特別賞を受賞した人は同部門では特別出品とします。

部門と規格 ※展示中、管理可能なもの(すぐ壊れるものは不可) ※額装物は、展示用ひも付き、ガラス不可

■洋画・日本画 10号(53.0cm×33.3cm)以上50号(116.7cm×116.7cm)以内(洋画の版画は10号未満も可)

■書 表装仕上がり:1.5㎡以内(縦形式:一辺242cm、横形式:一辺182cm以内)

■写真 四つ切(25.4cm×30.5cm)以上、全倍(60.0cm×90.0cm)以内の単写真。画像加工処理は不可(全国健康福祉祭選考対象:木製パネル仕立て、長辺が50cm以上90cm以内)

■工芸 立体作品:高さ60cm以内 平面(壁面を含む)作品:50号以内

作品搬入 10/11(火) 10:30~11:30

表彰式等 10/16(日) 16:30~17:30

展示 10/12(水)~10/16(日)

作品搬出 10/16(日) 17:30~18:00

9:30~17:30(金・土:~20:00)

会場 福岡市美術館(中央区大濠公園1-6)

申込み・問合せ

福岡市老人クラブ連合会事務局 〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39 市民福祉プラザ4階 電話 713-1340 FAX 713-0157

新着図書案内

2階 福祉図書・情報室



『すぐに忘れてしまう自分が怖くなったなら読む本』
認知症を予防・克服する新習慣!

浦上 克哉 監修 徳間書店

認知症を以前より身近に感じるようになってきた人に「認知症かもしれない」という不安を覚えるときの対処法や認知症リスクを減らせる暮らし方など、自分自身や家族のために知っておきたいことを分かりやすく紹介します。

問合せ 電話 731-2946

8月の企画展示

3階 福祉用具展示場

8月のテーマは、「発達に得意・不得意の差が大きいお子さんの支援グッズ」です。マグネットやシールで楽しく1週間の予定表を立てるボードや、周囲の音圧を下げる医療向けのシリコンゴムで作られた耳に優しい聴覚保護具などを紹介します。



周囲の音圧を下げる聴覚保護具

シールやマグネットで作る予定表

問合せ 電話 731-8100

ふくふくプラザ催事情報

8月

※日程・内容等が変更になる場合があります。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/申し込み方法	主催者・問合せ
8/6(土) 10:00~12:30	あまやどりの会 (若年性認知症の人と介護家族のつどい)	つどい	2階 201 会議室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館・電話受付	認知症の人と家族の会 福岡県支部 (電話) 771-8595
8/10(水) 13:00~15:00	8月のつどい	つどい	5階 502 研修室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館・電話受付	認知症の人と家族の会 福岡県支部 (電話) 771-8595
8/21(日) 10:00~16:00	バリアフリー映画 「咲む」上映会	バリアフリー映画上映 (日本手話言語・字幕・音声ガイド) 入替制 ①10:00~12:00 ②14:00~16:00	ふくふく ホール	対 どなたでも 料 当日:1,200円・中学生以下500円 申 直接来館・電話またはFAX受付	(一社)福岡市ろうあ協会 担当:谷 (電話) 406-3406 (FAX) 406-3407
8/22(月) 10:30~14:30	くらしのなやみ相談会	相談会	6階 604 研修室	対 どなたでも 料 無料 申 直接来館・FAX受付	暮らしの智恵袋 担当:宮本 (電話) 090-3668-9827 (FAX) 215-4449

介護講座受講生募集

9月

※8月1日より電話またはファックス、メール(氏名、電話番号を記入)でお申込みください。

●申込み・問合せ 福岡市介護実習普及センター 電話 731-8100 FAX 731-5361

講座申込みアドレス f_kaigon@fukuwel.or.jp ホームページ [福岡市介護実習普及センター](http://www.fukuwel.or.jp) 検索

日時	会場	講座名	定員 各先着受付順
①2日(金) ②16日(金) 13:30~15:30	6階 601研修室	◆人生100年時代の老い支度 安心した老後を過ごすために、今から備えておきたい知識を学びます。 ①「60歳になる前に知っておきたい年金講座」 ②「備えて安心!ひとり暮らしの終活のすすめ」	45人
【水曜日コース】 ①7日、②21日 【土曜日コース】 ③3日、④17日 いずれも10:00~12:00	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・③「お互いの負担を軽くするリフト移乗」 ②・④「生活を助ける『自助具』」	【水曜コース】 8人 【土曜コース】 8人
13日(火) 10:00~12:00	5階 調理実習室	◆テーマ別料理教室 「惣菜・レトルト食品を使った簡単アレンジ介護食」 高齢者に必要な栄養や季節感のある献立、食べやすい食事の工夫と調理方法を学びます。 材料費:300円 持参品:エプロン、三角巾、手拭きタオル	10人
28日(水) 14:00~16:00	5階 502研修室	◆体と心の健康講座 「知っておきたい薬の知識」 高齢者によく処方される薬について、その効果や知っておきたい副作用、注意したい飲み合わせや飲み方、飲みにくい時の工夫、サプリメントの知識などを学びます。	40人

