

## ふくふくプラザだより

11  
月号発行/市民福祉プラザ 住所/〒810-0062 福岡市中央区荒戸3-3-39  
電話/092-731-2932 FAX/092-731-2934 E-mail/kanri@fukuoka-shakyo.or.jp

☎ = 電話 📠 = FAX ✉ = メール

外出付き添いボランティア  
入門講座連続  
講座

加齢や病気、障がいなどにより一人で外出することが不安な人の外出支援活動を行うボランティア入門講座です。

日時 11月11日(土)、25日(土) 13:00~17:00

場所 市民福祉プラザ3階 交流ひろば

講師 福岡市認知症キャラバンメイト 坂本 幸介 氏  
FFAフォロワーシップ協会 福嶋 健司 氏  
ボランティアグループ「VOひまわり」  
本村 恵美子 氏

対象 一人で外出することが不安な人の外出支援に関心があり、講座終了後にボランティア活動を行う意欲のある人

定員 20人 ※先着 参加費 500円/2日間

申込期間 10月17日(火)~11月7日(火)

申込方法 電話またはファックス・メールから「氏名、年齢、住所、電話番号」を記入の上、申込み。

## 申込・問合せ

ボランティアセンター プラザ2階

☎ 713-0777 📠 713-0778

✉ vc@fukuoka-shakyo.or.jp

## ゆる〜く備える親の介護講座

動画  
配信

高齢になっても、誰もが住み慣れた地域で自立した生活を安心して続けることができる「地域包括ケア」の取組みとして、働き世代の人を対象に「仕事と介護の両立」と「親と自分自身の介護予防」について、企業・団体向け出張セミナー「ゆる〜く備える親の介護講座」を開催。どなたでも閲覧できるよう講座のダイジェスト版も福岡市のホームページ(QRコード参照)で配信しています。※通信料は受講者負担。

公開期間 7月20日(木)~来年3月31日(日)

## 内容

【第1部】介護と上手につき合うための4つの極意

【第2部】今日からできる介護予防

【スクワット解説動画】

効果的に行うポイントや注意点等

※動画時間は各10~20分



## 申込・問合せ

ふくおか福祉サービス協会 介護支援課 プラザ3階

☎ 731-0071 📠 731-5361

✉ kouzajimukyoku@fukuwel.or.jp

成年後見推進センターへ  
相談くださいプラザ  
相談窓口成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、判断能力が十分ではない人の権利を法的に守るための制度です。  
制度の概要や利用方法など、気軽に相談ください。

## ○一般相談

センター職員が制度や手続きの流れなどを説明

日時 毎週火~土曜日 9:00~17:00  
(祝休日・年末年始を除く)

申込方法 電話または来館

ホームページ  
QRコード

## ○成年後見相談会 ※要予約

弁護士、司法書士、社会福祉士による専門相談会

日時 毎月第2火曜日、5・8・11・2月の第4火曜日  
13:00~16:00 45分/1件

申込方法 電話または来館等

## 申込・問合せ

成年後見推進センター プラザ3階

☎ 753-6450 📠 734-2010

HP <https://fukuoka-shakyo.or.jp/seinenkoken.html>第29回 福岡都市圏  
障がい者ボウリング大会参加者  
募集

初心者から上級者まで参加しやすい大会です。

日時 来年2月23日(金・祝)、24日(土)  
10:00~15:30(予定)

場所 パピオボウル(博多区千代1-15-30)

内容 個人戦のみ

※全国障害者スポーツ大会の予選を兼ねる  
福岡都市圏在住の障がい者(中学生以上)

参加資格

参加費 1,000円  
(スポーツ傷害保険料、ゲーム代、シューズ代含む)

申込期間 11月9日(木)~12月7日(木)必着

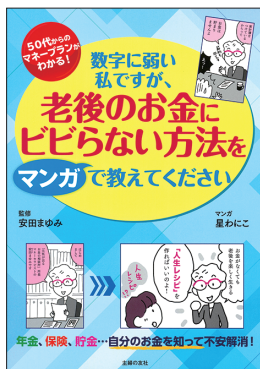
申込方法 ホームページから参加申込書をダウンロードし記入の上、郵送または持参、ファックス、メール申込み。  
※ファックス、メールでの申込みは、必ず電話確認を。※詳しくは、ホームページ  
(<https://www.suporeku-fuku.com>)  
か、問合せください。

## 申込・問合せ

障がい者スポーツ協会 プラザ3階

☎ 781-0561 📠 781-0565

✉ fukuoka@suporeku-fuku.com



『数字に弱い私ですが、  
老後のお金にビビらない方法を  
マンガで教えてください』  
50代からのマネープランガイド』

(安田 まゆみ//監修  
星 わにこ//マンガ 主婦の友社)

50才を過ぎ、多くの人が抱えるのが老後の経済的な不安です。この不安を乗り越えて老後も幸せな人生を送るためにはどうしたらよいのか。働き方や資産運用、親の介護、相続などの観点からマンガや図表を使って分かりやすく解説します。

問合せ ☎ 731-2946 📠 731-2947

『体を温めて、今年を乗り切ろう!』

装具ごとまるごと防寒してくれる車いす防寒キルトコート(キッズ用)や、温熱で筋肉の奥深くまで刺激してくれる温灸器などを紹介します。



管理医療機器 温灸器



車いす防寒キルトコート (キッズ用)

問合せ ☎ 731-8100 📠 731-5361

ロビー展示

11月

11月11日は介護の日。キャッチコピーである「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」の「いい日、いい日(11月11日)」にちなみ、介護実習普及センターの事業を紹介します。

日時 11月1日(水)~30日(木) 9:00~18:00  
場所 1階 ロビー  
問合せ 介護実習普及センター  
☎ 731-8100 📠 731-5361

介護講座受講生募集 12月

※11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 ☎ 731-8100 📠 731-5361

講座申込みアドレス [f\\_kaigon@fukuwel.or.jp](mailto: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.fukufukuplaza.jp)

日時	場所	講座名と内容	定員 各先着受付順
【木曜日コース】 ①14日 ②21日 10:00~12:00 【土曜日コース】 ③ 2日 ④16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。 ①③「介護ベッドを正しく使おう」②④「滑らせてらくらくベッド上の移動」	【木曜日コース】 20人 【土曜日コース】 15人
4日(月) ①10:00~11:30 ②12:30~14:30 ③14:40~16:00	3階 福祉用具展示場	◆今日から使える介護1日講座 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「動かし方の基本」 ②「楽にできるパジャマ交換」 ③「動かして知る車いすの使い方」	30人
① 7日(木) ②13日(水) ③20日(水) 13:30~15:30	5階 502研修室 ※①は 3階交流ひろば	◆どうする!緊急時の対応 急変や災害などの緊急時に対する不安を軽減し、いざという時に落ち着いて行動ができるよう、正しい対応について学びます。 ①「急変時に慌てない!~救命講習入門コース~」 ②「災害発生!あなたはどのようにする?~クロスロードゲーム~」 ③「大切なものを守る!防災への日頃の備え」	35人
9日(土) 14:00~16:00	3階 福祉用具展示場	◆自助具製作教室 指先の力が弱くなった人も使いやすい「台付き爪切り」を製作します。 参加費:500円程度	10人
12日(火) 10:00~13:00	5階 調理実習室	◆テーマ別料理教室 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。 「あつてよかった常備菜」 材料費:500円 持参品:エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク	10人
22日(金) 13:30~15:30	5階 502研修室	◆家族介護者のための体と心の健康講座 健康な体と心で、いつまでも元気に過ごすために役立つ知識を学びます。 「カラーセラピー ~生活に色の力を取り入れよう~」	40人

