

ふくふくプラザだより



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 ファクス 092-731-2934
メール kanri@fukuoka-shakyo.or.jp ホームページ <http://www.fukufukuplaza.jp/>



☎=電話 ☏=ファクス ✉=メール 🌐=ホームページ

8月の休館日 8月20日(火)

福岡市介護実習普及センター フェスタ

日時 9月28日(土)10:00~16:00
場所 市民福祉プラザ

入場無料

★講座 「オーラルフレイル～あなたは健口ですか?～」

時間 10:00~11:00(受付9:45~)
場所 5階 502研修室 定員 40人 ※先着

★講座 「心身ともに健康であるために～高齢者の低栄養を防ごう～」

時間 11:10~12:10(受付10:55~)
場所 5階 501研修室 定員 40人 ※先着

★講演会 「フレイルってなに?～健康寿命をのばすためにフレイル予防してみませんか?～」

時間 13:30~15:30(受付13:00~)
場所 1階 ふくふくホール 定員 230人 ※先着

申込方法 ★印は8月1日(木)より電話またはファクス、メールから「氏名、電話番号、住所(講演会申込者のみ)」を記入の上、申込み
※講演会希望者のみ9月中旬に、入場券送付

申込・問合せ 市介護実習普及センター プラザ3階 ☎ 731-8100 ☏ 731-5361 ✉ f_kaigon@fukuwel.or.jp

★体験講座 「いきいき美容教室～化粧のちからで介護予防～」

時間 12:15~13:20(受付12:00~)
場所 3階 交流ひろば 定員 32人 ※先着

ケアビューティストによるハンドトリートメント体験

時間 10:00~11:00、14:00~16:00(随時受付)
場所 3階 交流ひろば

その他3階催物

- ・自助具製作コーナー ※材料がなくなり次第終了
- ・見て学ぶやさしい住まい ・福祉用具リサイクル抽選会

第54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、生きがいを高め、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

日時 10月8日(火)~14日(月・祝)9:30~17:30
※金、土のみ~20:00

場所 市美術館 ギャラリー-B、C、D(中央区大濠公園1-6)

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

表彰 特別賞(市長賞外)、金賞、銀賞、銅賞、奨励賞、最高年齢者賞
※令和5年度特別賞を受賞した人は同部門では特別出品とする

スケジュール 作品搬入 10月 7日(月) 10:30~11:30
表彰式等 10月14日(月・祝)16:30~17:30
作品搬出 10月14日(月・祝)17:30~18:15

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

- 日本画 10号以上50号以内、要額装
- 洋画 10号以上50号以内(版画は10号未満も可)、要額装
- 工芸 立体作品は高さ60cm以内、平面(壁面を含む)作品は50号以内
額・枠・軸装いずれも可、表装仕上がり寸法は1.5m以内、一辺が縦形式は242cm、横形式は182cm以内
- 写真 長辺50cm以上90cm以内の単写真、画像加工処理は不可、木製パネル仕立てまたは額装

申込期間 8月1日(木)~ 9月10日(火)

申込方法 往復はがきで「氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号、(所属していれば)老人クラブ名、出品部門名、作品題名(ふりがな)、作品サイズ」を記入の上、申込み

申込・問合せ 市老人クラブ連合会 プラザ4階 ☎ 713-1340 ☏ 713-0157

「法律を通して親なき後を考える研修」

～財産を誰にどう残せば安心して暮らせるか～

親が亡くなった後に、障がいのある人が安心して暮らすための法律や制度について学ぶ、家族のための研修会です。

日時 9月3日(火)13:00~16:00

場所 プラザ6階 601研修室

対象 福岡市在住の障がいのある人の家族

申込期間 8月1日(木)~7日(水)

定員 30人 ※先着

申込方法 研修申込書に必要事項を記入し、ファクスまたはメール、協会へ持参の上、申込み ※申込書はホームページからダウンロード可



問合せ

市身体障害者福祉協会 プラザ4階

☎ 738-0010 ☏ 791-7687 ✉ shougai110@c-fukushin.or.jp

🌐 <https://c-fukushin.or.jp/consultation-desk>

今月のロビー展示

4日~11日 79年目の原爆展

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い、核兵器廃絶の輪を広げたいという願いを込めた「79年目の原爆展」。写真・絵画パネル等の展示、被害者が体験を語るDVD上映(随時)あり。

申込・問合せ 市原爆被害者の会 プラザ4階
☎ 711-0425 ☏ 715-6560

16日~30日 平和首長会議 原爆ポスター展

核兵器がもたらした被爆の実相や平和の尊さを伝えます。

申込・問合せ 市総務企画局行政部総務課
☎ 711-4044 ☏ 724-2098

新着図書案内

2階 福祉図書・情報室



『理学療法士が教える
伸びるだけ!シニアヨガ
日本シニアヨガ協会認定本』
藤田 日菜子/著 創元社

人生百年時代、ヨガで体も健康寿命も「のばして」みませんか?肩こりや腰痛、認知症予防、筋力アップなど、シニア世代の体の不調改善にはヨガがぴったり!理学療法士である著者がはじめてでも実践しやすいヨガを丁寧にわかりやすく解説します。

問合せ ☎ 731-2946 📠 731-2947

7・8月の企画展示

3階 福祉用具展示場

『食事を助ける介護食・栄養補助食品等』

やわらか食、エネルギー補給の補助食品、食事のバランスがとれやすくなる補助食品など、生活の中に気軽に取り入れやすいものを紹介します。



座った状態でも切りやすいよう「曲げ」を加えた専用設計のはさみ



はじめから「とろみ」がついているお茶

問合せ ☎ 731-8100 📠 731-5361

ふくふくプラザ情報

8月

※日程・内容等が変更になる場合あり、主催者へ要確認

日時	催事名	内容	場所	対象/料金/申込方法	主催・問合せ
8月3日(土) 10:00~12:00	あまやどりの会 (若年性認知症の人と介護家族の会)	つどい	4階 401会議室	☑どなたでも 料無料 ☑直接来館・電話受付	認知症の人と家族の会 ☎ 771-8595 (火・金10:30~15:30のみ)
8月10日(土) 13:00~15:00	8月介護のつどい		4階 402会議室		

介護講座受講生募集

9月

※8月1日より電話またはファクス、メールから「氏名、電話番号」を記入の上、申込み

申込・問合せ 3階 介護実習普及センター ☎ 731-8100 📠 731-5361

✉ f_kaigon@fukuwel.or.jp 🌐 https://kaijitu.fukuwel.or.jp/

日時	場所	講座名と内容	定員 各先着受付順
【土曜日コース】 ① 7日 ②21日 10:00~12:00 【水曜日コース】 ③11日 ④25日 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。 ①③「お互いの負担を軽くするリフト移乗」 ②④「生活を助ける『自助具』」	【土曜日コース】 15人 【水曜日コース】 20人
① 6日(金) ②13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「ポジティブ・エイジング~「老化」を「老華」に~」 ②「備えて安心!ひとり暮らしの終活のすすめ」	50人
10日(火) 10:00~13:00	5階 調理実習室	◆テーマ別料理教室 高齢者に不足しがちな栄養素を考慮した献立、食べやすく、美味しく作るための工夫と調理のポイントを学びます。 「惣菜・レトルト食品で簡単アレンジ介護食」 材料費:600円 持参品:エプロン、三角巾、食器用ふきん、手拭きタオル、マスク	20人
24日(火) 14:00~16:00	6階 601研修室	◆認知症は予防できるの? 人生100年時代、誰もがなりうる認知症について、「認知症にならない」だけでなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になってもその進行を緩やかにする」ための予防の知識を学びます。	55人