

「福祉ふれあい講座 講師プレゼンツ！」講座一覧

講座名	内容	時間	活動範囲	法人名
安心して在宅生活を過そう	訪問介護・定期巡回サービスを(映像、写真にて)説明。	要相談	富山市内 距離は 要相談	射水万葉会 (高齢)
どうしたら介護サービスが受けられるか	介護相談から介護申請、ケアマネとのかわり方など介護サービスを利用することへの説明。			
自分の体を知って健康づくり	「フレイルにならないために」年齢と共に心身の活力を含む生活機能が低下し要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル」といいます。フレイル予防で健康度を高めていきませんか	30～ 60分	法人地域内 大庄、福沢 上滝、大山	大山会 (高齢)
ひとり一人のよりよい暮らしを実現していこう	85歳以上では4人に1人が「認知症」症状があると言われています。子どもから大人まで誰にでもわかりやすく認知症の症状や対応について説明いたします。	要相談		
口腔ケア講座	①在宅の高齢者・障害者の口腔ケア ②施設入所者(高齢・障害)の口腔ケア	60分	富山市内	海望福祉会 (障害・高齢)
食事や栄養にまつわる講座	①介護の予防に向けた栄養講座 ・フレイル(虚弱・老衰など)予防、低栄養予防、・テーマ別、おすすめレシピ紹介など ②脱水予防について ③食中毒の予防について			
在宅で暮らす障害者の方への支援について	①制度サービス&有料サービスの紹介 ・富山型デイサービス(共生型)、・医療的ニーズの高い障害児者、・地域の障害者(児)への支援、・強度行動障害者への支援、・障害者スポーツ支援			
ユニバーサル就労の実践に向けた事業所の体制づくり	・生活保護、生活困窮者、障害者、病弱、ニート、引きこもり、制度のはざまにある人への就労支援の実践紹介。 ・ひきこもり等によって、社会との接点が無くなってしまった人が、再び社会とつながるようになるきっかけづくりと、それを支援する事業所の体制づくり。			
脳トレと軽運動	みんなで脳トレ、筋トレして笑って元気に過ごしましょう。			
新聞ちぎり絵	身近にある新聞を使ってのちぎり絵です。おしゃべりをしながらエコなちぎり絵を楽しんでみませんか。	60分	法人地域内 八尾地域	慶寿会 (高齢)
ノルディックウォーキング体験	ウォーキング専用のポールを使用してみのり棚田を巡りリフレッシュします。(ポール貸出します)			
認知症サポーター養成講座	認知症について学び、認知症になっても安心して暮らせる町づくりを目指しましょう。	90分		
気になる隣の介護術「おしっこ編」	外出時の排泄介助に関わる携行品と紙パンツの簡単な取り換え方法について、実技を交えた講習会。	45分	法人地域内 蜷川、堀川南、 熊野、山室中部	光風会 (高齢)
歩行ラクラク「足指トレーニング」	足指力測定器にて、自分の足指の力を知り、ますます元気に歩けるようトレーニング法を学びましょう。	60分		
高齢者の若返り「お化粧品教室」	自然なお化粧品は、人を美しくさせます。外見が美しくなると前向きな気持ちが出てきます。お化粧の力を活用した介護予防教室です。			
シルバーリハビリ体操教室	心身ともに健康寿命を延ばす簡単なストレッチや筋力トレーニングをします。病気に苦しむことなく元気に長生きできる身体づくりをしませんか。			
こんな時の介護保険	介護保険はどんな状態になった時に利用するのか。病院から退院する時には申請しておかなければならないのか等、日常的に受けている相談をもとに介護保険に関する話。			
認知症サポーター養成講座	「そもそも認知症って何?」、「認知症の症状と予防」、「認知症の方への接し方」など、わかりやすくお伝えします。			

「福祉ふれあい講座 講師プレゼンツ！」講座一覧

講座名	内容	時間	活動範囲	法人名
介護福祉士ってどんな仕事？	疑似体験を通して高齢者の方がどのような身体状態ですごしておられるかを実感していただき、コミュニケーションやお手伝い方法を考えていただく。また施設で行う体操等も体験していただく。(富山高等支援学校にて実績あり)	要相談	法人地域内 大沢野,細入, 小羽,下夕	宣長康久会 (高齢)
介護保険の利用法	介護保険を利用したサービスや制度全般について講義します。内容は主催者と相談の上、自由に組み合わせてできます。	要相談		
認知症について	・認知症の症状について具体例をあげて説明。 (映像等も活用) ・対応方法の説明及び質疑応答。	45分		
骨折や出血時の応急処置方法	転倒等による骨折、出血時の応急処置方法や対応の注意点について説明。	30分		
簡単、自宅で手軽にできる「やわらか食」の作り方	咀嚼や嚥下がしにくい方へのやわらか食の作り方や対応について説明。 ※希望があれば調理実習も行います。	要相談	富山市内	宣長康久会 (高齢)
作って食べて健康寿命を延ばしましょう	健康寿命につながるような栄養の話を中心にバランスの取れた食事とはどんなものなのかを一緒に考えていきます。※希望があれば調理実習も行います。			
認知症を理解しよう	子どもから大人まで誰にでもわかりやすく認知症の症状や対応について説明。 ※ご希望があれば認知症の寸劇も実施。			
SDGs × 福祉	SDGsの「持続可能な社会」と地域共生社会の理念は通じるどころであり、17ゴールを目指すことで、誰もが安心して暮らせる街づくりができる取組み事例などをわかりやすくお伝えします。			
らくらく移乗介助技術	福祉用具を活用した安全で安楽な移乗介助について説明。	45分	法人地域内 大沢野,細入, 小羽,下夕	
みんなで腰痛予防体操	腰痛にならない(悪化させない)ための体の使い方や腰痛予防体操について説明。	30分		
「もしも、特養に入居することになったら」	介護施設ってどんなところ？ ・入居について(費用も含む) ・施設での生活について(食事,入浴,排泄等)			
認知症について 学び、地域で支えよう	認知症サポート養成講座	90分	法人地域内 古里,神保,音川	富山城南会 ふるさと敬寿苑 (高齢)
介護予防の取組みについて	介護予防について	45分		
あなたにダイエットは必要ですか	痩せているのにダイエットされる方、もう少し痩せた方が良い方がおられます。適正な体重を知って対応することをアドバイスします。	30分	富山市内	
施設を利用する前に準備しておくこと	介護が必要になり、デイサービスやショートステイ、施設入所を考えた時、準備しておくことをアドバイスします。	45分～ 60分	法人地域内 柳町,清水町	富山城南会 しみずまち敬寿苑 (高齢)
介護や支援が必要になったら	・要介護認定の申請からサービス利用までの流れ。 ・在宅サービスの種類、施設サービスの種類。			
認知症予防と運動のお話	認知症予防の紹介と運動を実践します。			

「福祉ふれあい講座 講師プレゼンツ！」講座一覧

講座名	内容	時間	活動範囲	法人名
福祉推進員について	役割と活動内容	30分～ 60分	富山市内	富山市社会福祉協議会
ケアネット活動について	ご近所助け合い活動の進め方			
ふれあいサロンの立ち上げ方	ふれあいサロンの効果、運営のポイント			
ボランティア活動ってどんなこと？	ボランティア活動のポイント、ボランティアセンターの役割			
市社協の総合相談	就労や生活などでお困りの方の総合的な支援を行う社協の相談事業を紹介			
成年後見制度について	制度の内容と利用方法			
日常生活自立支援事業について	事業の内容と利用方法			
共同募金について	赤い羽根共同募金の仕組みと使い道			
音楽療法	施設の音楽療法を担当している講師を派遣して、音楽を通して回想法を用いながら歌を合唱する。	60分	法人地域内 老田	陽光福祉会 (高齢)
認知症サポーター研修	小学生を対象に認知症についての理解を求めていく。			
介護予防のための運動教室	ふれあいサロンに出向き介護予防のための運動を一緒に行い運動への意欲を高める。			
楽しく育児をしませんか！	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単に出来る手作りおもちゃ作り ・育児の中での悩み相談 ・子どもが喜ぶふれあい遊び 	45分	法人施設の 地域内 堀川南, 蛸川, 東部, 針原, 保内	わかば福祉会 (児童)
乳幼児の保健衛生講座	<ul style="list-style-type: none"> ・応急処置の仕方について ・感染症について ・アレルギーについて ・育児の中での悩み相談 			
栄養士と一緒に乳幼児の食事に関する悩みを解決しましょう！	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食の作り方、食べさせ方 ・簡単なおやつ作り ・アレルギー食 ・育児の中での悩み相談 			
体を動かして遊ぼう	親子で楽しく体を動かしましょう。	60分	富山市内	大山保育会 (児童)
幼児期の食育～食育で学びの土台を作りましょう～	お箸の正しい持ち方を身につけていると、鉛筆も正しく持てるようになります。遊びを交えて、楽しみながら正しいお箸の持ち方を身につけましょう。	30分～ 45分		
介護予防の食事と栄養	介護予防のための栄養講座。 低栄養、脱水症の予防、状態に応じた形態、レシピ紹介。	60分	法人地域内 呉羽, 寒江, 老田, 古沢, 池多	梨雲福祉会 (高齢)
普段からできる自宅で介護予防	日常生活の中で行う簡単な運動と脳トレを紹介。			
みんなで楽しく体操しよう	自宅で一人じゃなかなか続かない運動、「皆さん公民館で体操しよう」。 映像機器を使ったユニーク体操の体験。			
介護保険と福祉サービスの利用の仕方	病気やケガ、退院前の必要なサービスや手続きを紹介します。			
認知症サポーター養成講座	認知症について知り、地域で支えるための接し方を身につけよう。			