

## 令和4年度 出前講座メニュー

No.	講座名	実施内容	時間 (目安)	担当部署
1	転倒予防体操	転倒する原因を知り、予防するための体操を行います。	60分	通所介護 事業所
2	運動機能向上体操	ストレッチ体操や、重りや棒を使った体操を行います。	60分	
3	認知症を予防するには	認知症という病気の原因や症状を知り、その予防方法を学びます。	60分	認知症対応型 通所介護 事業所
4	認知症予防のための頭の体操	認知症を予防するための頭を使ったゲームなどを行います。	60分	
5	移乗の仕方について	ベッドから車いす、車いすからベッドへの移動について、実技を交えて学びます。	30分	訪問介護 事業所
6	ヘルパーの仕事について	ホームヘルパーの仕事の内容について学びます。	30分	
7	排泄介助について	オムツの種類や当て方について、実技を交えて学びます。	30分	
8	脱水・熱中症について	夏場に多い脱水や熱中症を予防する方法を学びます。	40分	訪問看護 事業所
9	飲み込みについて	嚥下困難（水や食べ物が飲みにくくなること）を予防する運動や、食事介助の方法を学びます。	40分	
10	介護保険を利用するには	介護保険の申請から利用について学びます。	60分	居宅介護支援 事業所
11	高齢者の施設について	介護を必要とする高齢者が利用できる施設について学びます。	60分	
12	住宅改修と福祉用具について	住宅改修の制度や実例、福祉用具を使った安全な日常生活の方法等を学びます。	60分	
13	地域ぐるみの支え合いについて (助け合い体験ゲーム)	安心して暮らせる地域づくりに必要な住民の見守り・支え合いを考えるゲームを行います。	60分	地域支援課  または 総務課
14	地域福祉権利擁護事業について	事業の趣旨、サービスの実施状況等について学びます。	60分	
15	災害ボランティアセンターについて	地震等の災害発生後に開設する災害ボランティアセンターの役割などについて学びます。	60分	
16	避難所運営ゲーム(HUG)	避難所で起こりうる様々な出来事の対応策を考えるゲームを行います。	90分	
17	車いすの使用と介助の体験	実際に車いすに乗ってもらい、介助のポイントなどを学びます。	60分	
18	社会福祉協議会活動について	社会福祉協議会の歴史や活動、会費の使い途などについて説明します。	60分	
19	赤い羽根共同募金について	事業の趣旨、募金の使い途などについて説明します。	60分	
20	助成金の活用	地域福祉活動に関係する助成金制度について説明します。	60分	

※記載のない内容につきましても、できる限りご要望に応じますので、お気軽にご相談ください。