



KUROSE

つながる BOOK

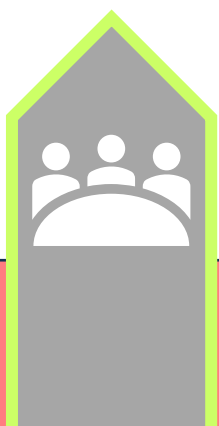
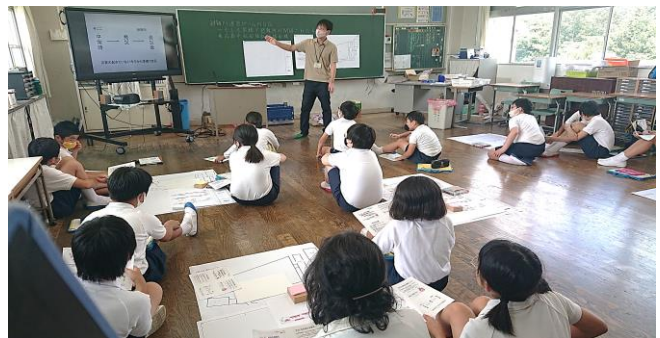
住民と専門職が地域で出会い、つながっていく・・・

『つながる BOOK』は、黒瀬地域の福祉施設や医療機関等と協力し、地域の専門職などが行う「出前講座」をとりまとめた冊子です。

自治会の住民が集う場面や、サロン、通いの場などで活用いただければ幸いです。

出前講座を通じて地域での困りごとや、ちょっとした相談ができる住民と専門職の関係づくりも目指して作成しています。

ぜひ、お気軽にご活用ください。



つながり 気づき 支え合う みんなが主役の地域をめざして

出前講座目次

講座内容の詳細や講師については、各ページを参考にしてください。

ページ	No.	タイトル	時間(分)		
2ページ	認知症関係	① 認知症サポーター養成講座	60		
		② 認知症の予防	60		
		③ 認知症予防ゲーム	40		
	軽く体を動かしてみよう	④ 体ぽかぽか体操	30		
		⑤ 若返る！いきいきリズム体操	30		
		⑥ 何歳からでも筋肉量は増やせる	30		
		⑦ 音楽に合わせて体を動かそう！	40		
		⑧ 糖尿病の運動療法	30		
		⑨ 体を使うゲーム ～ピンポンダーツ～	30		
		⑩ デイケアのリハビリを経験してみよう	40		
3ページ	健康に関すること	⑪ 体のあれこれを学ぼう ～便秘～	30		
		⑫ 体のあれこれを学ぼう ～睡眠～	30		
		⑬ おしっこの悩み（予防・訓練）	60		
		⑭ 脱水・栄養障害に対する食事について	60		
		⑮ 日々の食事簡単に済ませていませんか	30		
		⑯ 教えて！かくれ脱水	30		
		⑰ 心臓について学ぼう	30		
		⑱ いつまでも美味しく食べよう(口腔体操)	40		
		⑲ 腰痛について知ろう	40		
		⑳ 健康一番！笑って話そう(面白い体の話)	40		
4ページ	(お話を中心)	㉑ 薬の正しい飲み方について	40		
		㉒ 転倒予防（転びにくくなるためには）	60		
		㉓ 転倒予防の第一歩（靴の選び方）	60		
		㉔ 在宅褥瘡予防	30		
		5ページ	介護保険	㉕ 「ケアマネさん」は何をしてくれる人？	30
				㉖ お金と介護保険のこと	30
				㉗ 介護保険で利用できる福祉用具	60

ページ	No.	タイトル	時間(分)
5ページ	その他 (演習や測定など)	㉘ 火災死者70%逃げ遅れないために！	45
		㉙ あなたを救う応急手当のあれこれ	45
		㉚ 高齢者の権利擁護	60
		㉛ 豊かな人生と共に「ACP：人生会議と未来ノート」の活用	90
		㉜ 体力測定会	120
		㉝ パステルアートヒーリングセラピー教室	90



これより黒瀬生涯学習センターのメニュー

ページ	No.	タイトル	時間(分)
6ページ	健康維持に関すること	1-1 楽しい健康体操	60
		1-2 ズンバゴールド	60
		1-3 ボケない・こけない・寝付かないための操体法	60
		1-4 体をゆるめて元気になるストレッチ	60
		1-5 ピラティス	60
		1-6 体感を鍛える気功太極拳	60
7ページ	物づくりに関すること	2-1 脳トレにも効果あり！折り紙教室	60
		2-2 大人の貼り絵アート教室	120
		2-3 生活に役立つハーブ教室	90
		2-4 カラーサンドアート教室	60
		2-5 押し花アート教室	60
		2-6 ハーバリウム教室	60
8ページ	学び関係	3-1 未来ノートを読む	60
		3-2 絵本レクリエーション	60
		3-3 より良く生きるために！～歌で学ぶ人権教室～	60
	4-1 防犯について	60	

出前講座内容一覧

講座名(所要時間のめやす)
主な講座の内容
担当する講師(職名など)

認知症に関すること(話をきいたり、ゲームをしたり、参加者同士での意見交換などをします)

① 認知症サポーター養成講座(60分~90分)

地域の現状や認知症についての基本を学びます。

担当：黒瀬地域包括支援センター

② 認知症の予防(60分)

認知症についての基本を学びます。

担当：真愛病院(看護師)

その他:平日のみ。当院4階のホールを会場にさせていただくことも可。

③ 認知症予防ゲーム(40分)

楽しいゲームで認知症を予防しよう!

担当：もみじ園(デイケア職員)

健康に関すること(体を軽く動かします)

④ 体ぽかぽか体操(30分)

体操やツボ押しで基礎体温をあげて感染症を予防しよう!

担当：もみじ園(デイケア職員)

⑤ 若返る!いきいきリズム体操(30分)

頭と体を使って体操をしよう!

担当：さくら園(デイサービス職員)

⑥ 何歳からでも筋肉量は増やせる(30分)

手軽にできる運動について学ぼう!

担当：黒瀬コスモス園(デイサービス職員)

⑦ 音楽に合わせて体を動かそう!(40分)

音楽に合わせて楽しく手軽にできる体操やゲームをします。

担当：社協黒瀬支所(ケアマネジャーほか職員)

⑧ 糖尿病の運動療法(30分)

糖尿病の方にあった運動方法を学びます

担当：真愛病院(リハビリスタッフ)

その他:平日のみ。当院4階のホールを会場にさせていただくことも可。

出前講座内容一覧

講座名(所要時間のめやす)
主な講座の内容
担当する講師(職名など)

⑨ 体を使うゲーム ～ピンポンダーツ～ (30分)

手軽にできる運動について学ぼう！

担当：黒瀬コスモス園（デイサービス職員）

⑩ デイケアのリハビリを体験してみよう！ (40分)

立ち座りや着替えなど、実際のリハビリ動作を体験してみよう！

担当：もみじ園（デイケア職員）

健康に関すること(座ってお話を聞くことが中心になります)

⑪ 体のあれこれを学ぼう ～便秘～ (30分)

便秘予防、快腸に過ごすための秘訣を知ろう！

担当：さくら園（ケアマネジャー）

⑫ 体のあれこれを学ぼう ～睡眠～ (30分)

良い睡眠について学ぼう！

担当：さくら園（ケアマネジャー）

⑬ おしっこの悩み、予防・訓練 (60分)

尿失禁への対策、予防、訓練などのポイントについてお話します。

担当：真愛病院（看護師・リハビリスタッフ）

その他：平日のみ。

⑭ 脱水・栄養障害に対する食事について (60分)

いつでも起こる脱水・栄養障害について食事面でのアドバイスをお話します。

担当：真愛病院（看護師・管理栄養士）

その他：平日のみ。

⑮ 日々の食事簡単に済ませていませんか？ (30分)

効果的な栄養の摂り方を知ろう！

担当：黒瀬コスモス園（デイサービス職員）

⑯ 教えて！かくれ脱水 (30分)

適切な水分補給のポイントを学びます。

担当：社協黒瀬支所（訪問看護職員）

⑰ 心臓について学ぼう (30分)

大切な心臓や血管について、分かりやすく話をします。

担当：真愛病院（医師・看護師）

その他：平日のみ。外来や往診の都合上、申し込みはお早めに。

出前講座内容一覧

講座名(所要時間のめやす)
主な講座の内容
担当する講師(職名など)

⑱ いつまでも美味しく食べよう (40分)

いつまでも食事が美味しく食べられるよう、楽しくできる口腔体操をします

担当：真愛病院(リハビリスタッフ)

その他：平日のみ。当院4階のホールを会場にさせていただくことも可。

⑲ 腰痛について知ろう (40分)

腰痛にならない秘訣をお教えします。

担当：真愛病院(リハビリスタッフ)

その他：平日のみ。当院4階のホールを会場にさせていただくことも可。

⑳ 健康一番！笑って話そう 面白い体の話 (40分)

体って不思議。知っているようで知らない面白い体の話を聞いてみませんか。

担当：真愛病院(看護師)

㉑ 薬の正しい飲み方について (40分)

「食後」の薬は食事をしていないと飲めない?? 実は意外な真実が!!

担当：セルム薬局(薬剤師)

その他：平日木曜日、午後のみ訪問可

㉒ 転倒予防 (60分)

どうしてこんな所で転んじゃうの? どうすれば転倒しにくくなるかを学びます。

担当：真愛病院(リハビリスタッフ)

その他：平日のみ。当院4階のホールを会場にさせていただくことも可。

㉓ 転倒予防の第一歩! (60分)

介護用の靴や杖の選び方を学ぼう!

担当：ケムコ商事(福祉用具専門員)

㉔ 在宅褥瘡予防 (30分)

在宅介護者必見! 栄養面や寝ている時の体位などから褥瘡予防を学びます。

担当：真愛病院(リハビリスタッフ)

その他：平日のみ。ベッドが必要なため、ぜひ当院4階のホールを使って下さい。

介護保険に関すること

㉕ 『ケアマネさん』って何をしてくれる人? (30分)

介護保険やケアマネジャーの役割を知ろう。

担当：黒瀬コスモス園(ケアマネジャー)

出前講座内容一覧

講座名(所要時間のめやす)
主な講座の内容
担当する講師(職名など)

②⑥ お金と介護保険 (30分)

介護保険のサービス利用っていくら必要？ 気になるお金のあれこれを聞いてみよう！
担当：黒瀬コスモス園（ケアマネジャー）

②⑦ 介護保険で利用できる福祉用具 (60分)

「福祉用具」ってご存知ですか？ 進化著しい福祉用具の世界をご案内。
担当：ケムコ商事（福祉用具専門員）

その他(演習や測定など)

②⑧ 火災死者70% 逃げ遅れないために！ (45分)

火災発生！あなたはどの行動しますか？
命を守るために必要な適切な判断と行動について学びます。
担当：東広島消防署南分署（消防士）

②⑨ あなたを救う応急手当のあれこれ (45分)

いざという時に役立つ応急手当について学びます。
担当：東広島消防署南分署（消防士・救急救命士）

③⑩ 高齢者の権利擁護 (60分)

高齢者の虐待や金銭管理などの問題、成年後見制度について学びます。
担当：黒瀬地域包括支援センター

③⑪ 豊かな人生とともに「ACP：人生会議と未来ノート」の活用 (90分)

自分の医療や介護に対する希望を家族や医師に伝える方法などを学びます。
担当：黒瀬地域包括支援センター

③⑫ 体力測定会 (2～3時間程度)

体組成計・骨密度・認知機能など日々の健康増進への取り組みを測定しよう！
担当：広島国際大学しあわせ健康センター（先生と学生）
その他：火曜と木曜日のみ。但し木曜日は7月～9月限定。その他は要相談。

③⑬ パステルアートヒーリングセラピー教室 (60～90分)

パステルアートにカラーセラピーの要素を取り入れたパステルを粉状にして描くアートです。初心者の方でも絵の苦手な方でも簡単に描くことができます。

パステルの優しい色合いに癒されてみませんか？

担当：日本パステルヒーリングアートセラピー協会認定講師

その他：材料費として一人600円程度必要。



黒瀬生涯学習センター主催の出前講座

※原則、1 サロンにつき 2 回までの利用となります。

ご注意ください！

これより下の講座は、黒瀬生涯学習センター主催の出前講座となります。
お申込み、お問い合わせは、黒瀬生涯学習センターへお願いします。

◆お問い合わせ先：黒瀬生涯学習センター TEL：0823-82-1100（平日：8：30～17：00）

健康維持に関するメニュー

1-1. 楽しい健康体操（60～90分）

なつかしいメロディーに合わせて体を動かし、心も体も健康に！



1-2. ズンバゴールド（60分）

軽快な音楽（ラテンのリズム）に合わせて無理なく体を動かすダンスエクササイズ



1-3. ボケない・こけない・寝つかないための操体法（60分）

痛みに向き合う操体法で、自分の体のことを知ろう！
おまけで、民間療法の野草のお話も聞けます

1-4. 体をゆるめて元気になるストレッチ（60分）

- A：骨盤ケアトレーニング
- B：自分で出来るリンパマッサージ
- C：ゆるめて鍛える体づくり（フレイル予防について）

1-5. ピラティス（60分）

タオルを使ったエクササイズで、ケガをしない体作りを目指します

1-6. 体幹を鍛える気功太極拳（60～90分）

呼吸に集中してゆったりと動く太極拳は、足腰の筋力を鍛えるのに優れ、
バランス感覚を養い、転倒防止につながります



日常生活にいろどりを添える物作りメニュー

2-1. 脳トレにも効果あり！折り紙教室（60分）※材料費が必要

- A：すぐに使える実用作品作り
- B：季節にあった作品作り

2-2. 大人の貼り絵アート教室（120分）

身近な新聞紙が、あっと驚くアート作品に変身？！



2-3. 生活に役立つハーブ教室（90分）※材料費が必要

- A：サシェ（匂い袋）作り＋ハーブティー
- B：ボタニカルアート額作り＋ハーブティー
- C：トピアリー作り＋ハーブティー
- D：ハーブ石けん作り＋ハーブティー



Aの作品



Dの作品



Cの作品

2-4. カラーサンドアート教室（60～90分）※材料費が必要

ガラスの器にカラフルな色のついた砂（カラーサンド）を積み重ねて模様を作り、その中に観葉植物などを植えてインテリアグリーンを完成させます



2-5. 押し花アート教室（60分）※材料費が必要

美しく咲いた花を乾燥処理し、花の一番きれいな状態を保ちながら作品（しおり・コースター・ランチョンマットなど）を作ります



2-6. ハーバリウム教室（60～90分）※材料費が必要

ガラスボトルにドライフラワーやブリザーブドフラワーと専用液を入れたおしゃれなインテリア雑貨を完成させます。



学びに関するメニュー

3-1. 未来ノートを読む (60分)

未来ノートを使って「今までの自分」を振り返り、「これからの自分」を見つめ直すきっかけ作りに！子ども達に迷惑を掛けないために今からやっておくべきことなどを教わります。

3-2. 絵本レクリエーション (60分)

なつかしい絵本の読み聞かせを聞いて、昔のことを思い出すゲームをします。

いろいろ思い出しては、皆で一緒にお話しして盛り上がりましょう！

昔のことを思い出すことは脳の機能を活性化させる効果があります。

読み聞かせのプロの心地よい語りは、心がホッと落ち着くこと間違いなしです！

3-3. より良く生きるために！～歌で学ぶ人権教室～ (60～90分)

歌を交えた楽しい雰囲気の中で、いきいきと生きるためのヒントを皆と一緒に見つけましょう！

「これからの自分の生き方を見直せた」、「これからの人との関わり方を考える良いきっかけ作りになった」といった感想をいただいています。

防犯に関するメニュー

4-1. 防犯について (60分)

高齢者を狙った金融犯罪トラブルについてのお話です。

振り込め詐欺被害に遭わないための対策や特殊詐欺のよくある手口などを聞き、防犯意識を高めましょう。

※講師の都合により、6月・7月は申込み不可。

お申込みについて

開催日の1か月前までにお申し込み下さい

出前講座は各施設や病院・事業所等の職員が講師として皆様の地域へお伺いいたします。

申込みや開催についてのご相談は、お手数ですが社会福祉協議会黒瀬支所（TEL：0823-82-2026）へお願いいたします。

申込みの流れ

1. 申込み

出前講座一覧の中から、希望する内容を選び「申込書」を社協へ提出してください。 ※開催の1か月前までにお申し込みください。

2. 講師との調整（社協が行います）

「申込書」を元に、社協が講師への連絡を行います。
日程調整等が終わり、訪問日が決まりましたら、確認の連絡を訪問する講師から申込者へ直接連絡をしてもらいます。（しばらくお待ちください）

3. 講師との打ち合わせ（申し込み者が行います）

講師から申込者へ連絡がありましたら、会場の設備や準備物等、当日の詳細等について打ち合わせをお願いします。

各種感染症に関する対応等について

講座をお申込みいただく際には、次の点について予めご了承ください。

- ① 訪問に際し、講師が所属する施設や事業所において、業務上マスクの着用が義務づけられている場合は、マスクを着用させていただくことがあります。
- ② 講師が所属する施設や事業所において、施設利用者への感染防止を優先しなければならない場合、ご希望の日に職員の派遣ができないこともあります。

地域出前講座 申込書 (必要に応じ、コピーしてご利用ください)

申込み日 年 月 日

申込者 (団体)	【団体名】	
	【代表者】 氏名 TEL :	【当日責任者】 氏名 TEL :
希望する 講座	番 号	テ ー マ
特に聞きたいこと		
開催日	第1希望日時 年 月 日 (曜日) 時 分 ~ 時 分	
	第2希望日時 年 月 日 (曜日) 時 分 ~ 時 分	
開催場所	会館名 (住所) など	
参加予定 人数	人	
準備可能 機 材	申込者側で準備可能なものに○をつけてください。 椅子 ・ 机 ・ 黒板 ・ スクリーン ・ プロジェクター	
その他		

【申込み・問い合わせ】

東広島市社会福祉協議会黒瀬支所

〒739-2612 東広島市黒瀬町丸山1286-1

TEL : 0823-82-2026 / FAX : 0823-81-0340

メール : kurose@soyokazenet.jp



つながるBOOKは、多くの協力を得て作成しています。

(順不同)

名 称	住所等 電話番号・メール
医療法人真慈会 真愛病院	東広島市黒瀬町兼広 279 0823-70-4011
賀茂セルム薬局	東広島市黒瀬町南方 797-1 0823-83-1655
ケムコ商事株式会社	東広島市黒瀬町丸山 1425 0823-27-7500
社会福祉法人葵新生会 特別養護老人ホームさくら園 介護老人保健施設もみじ園	東広島市黒瀬町乃美尾 555-1 0823-83-6060
社会福祉法人白寿会 特別養護老人ホーム黒瀬コスモス園	東広島市黒瀬町丸山 24-6 0823-82-2888
常翔学園 広島国際大学	東広島市黒瀬学園台 555-36
日本パステルヒーリングアートセラピー協会	インストラクター 藤岡葉子 さん メール:rsf19131@nifty.com
東広島消防署 南分署	東広島市黒瀬町大多田 1496-5 0823-82-0119
東広島市黒瀬生涯学習センター	東広島市黒瀬町菅田 10 0823-82-1100
東広島市黒瀬地域包括支援センター	東広島市黒瀬町丸山 1333 0823-82-0203
社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会黒瀬支所	東広島市黒瀬町丸山 1286-1 0823-82-2026

みんなのちからに ありがとう

