

# オススメ！ふくしの出前講座

## 介護サービス・ 認知症理解

いつまでも住み慣れた自宅で生活を

「介護が必要になったとき、どうしたら良いの？」「認知症の正しい理解は？」  
いつまでも住み慣れた自宅で生活するために、介護サービス利用の流れや認知症理解について、ケアマネジャー等がわかりやすく徹底解説します。

## 回 想 法

昔の暮らしを語り合っていきたい！

昔なつかしい思い出を語り合うことで、脳の活性化をうながす「回想法」。認知症の非薬物療法としても注目される回想法を体験してみませんか？昔の写真などを見ながら思い出話に花を咲かせましょう。

## 知っておきたい！ 老い支度講座

元気なうちに備えておきたいしくや制度

先の不安に備える相続や遺言、エンディングノートや成年後見制度などについてご紹介します。準備して今を生き生きと過ごすコツをお伝えします。



## ボランティア紹介

バリエーション豊富

- 大正琴やヨシ笛等の楽器の演奏
- 南京玉すだれやマジック等の演芸
- 懐かしい歌をみんなで歌おう

※材料費や交通費が必要な場合があります。



「もしも」のための  
「いつも」の備え



## 防 災

災害にも強い福祉のまちづくりとは



防災は特別な対策だけでなく、ふだんの暮らしの中での備えが大切です。いつ起こるかわからない災害のために、日頃から備えをしておきましょう。

被災経験者や防災士、災害支援経験者など、多彩な講師陣が防災・減災のノウハウをお伝えします。

【例】防災クイズ・非常持ち出し品ゲーム・クロスロード・風水害24・マイタイムライン避難所運営ゲーム（HUG）・防災図上訓練（DIG）・地区防災計画策定支援 など

# オススメ！ふくしの出前講座

保健師・栄養士・歯科衛生士・リハビリ専門職による

## 健康づくり

いつまでも元気で暮らすために

生活習慣病予防のための運動や食事のポイント、歯のお手入れ方法、介護予防、健康づくりについて学びます。

市役所 健康推進課 ☎25-8078

市役所 高齢者支援課 ☎25-8150

## 悪質商法

消費者被害から身を守る

高齢者を狙った悪質商法や、還付金詐欺などの特殊詐欺が頻繁に起こっています。敵を知ることから対策を。

最近の手口の解説、撃退方法などについて詳しく学びます。

市役所 消費生活センター ☎25-8106

## 健康教室

コープしがばくばくキッチンカー

健康について楽しくまなびませんか。プログラムは健康寿命・フレイル・のどの老化・野菜の豆知識・試食付き健康教室と5種類を用意しています。「健康かんたんレシピ」もご紹介します。

※ 開催日は月・水・金曜日です。

※ 約30分のプログラムです。

生活協同組合コープしが

☎0120-668-825

## 在宅医療

医師があなたの地域に伺います！

「在宅医療」について、フレイル予防（介護予防）について、エンディングノートのおすすめ等医師のお話を聞いて、今からできることを一緒に考えてみませんか。

高島市医師会 在宅療養支援センター

☎20-9005

※上記の4つは、直接電話して申し込むこともできます。

お問い合わせ  
お申し込みは

高島市社会福祉協議会 地域福祉課

高島市新旭町北畑 45-1

高島市こども若者応援ベースみらくる内

TEL：25-5730 / FAX：28-7199

お電話またはFAXで  
お申込みください。

（申し込み用紙があります）



日時や内容について  
担当者が調整させて  
いただきます。



実施！  
当日は会場の準備を  
お願いします。

- 講師料は無料です。講座内容の詳細につきましては、気軽にご相談ください。
- 1講座の所要時間は、約1時間です。
- 複数人のグループ（高島市にお住まい、もしくはお勤めの方）でお申込みください。
- 準備期間を含め、1か月前までにはお申込みいただきますようお願いします。

