

# 豊田地域ケアプラザ出前講座メニュー

地域でのお集まりに是非お声かけください！

制度について知りたい、季節ごとに気になる健康の話が聞きたい、家でも出来る簡単な体操を教えてほしいなど、時間やご希望に合わせ、組み立てます。

地域ケアプラザを是非ご活用ください。

## 制度

### ～介護保険理解・活用編～

身近な介護保険。保険料は毎月支払っているけれど、いざ自分や家族が使うにはどうすればいいの？介護保険の仕組みは？ケアマネジャーってどんなことしてくれるの？など制度の内容についてのお話やケアプラザに寄せられる多くの相談の事例から、具体的な介護保険活用法をお伝えします。



### プログラム例

- ★「介護保険・基本のき」30～40分  
介護保険制度の成り立ち、サービス利用に至るまでの流れなど
- ★「介護保険賢く使って安心生活」40分～60分  
実際よくある相談事例をもとに、困ったときにこんな活用ができる！という具体的なお話から介護保険制度を説明します。
- ★「元気なうちから介護予防」効果的な介護予防の実践について



### ～成年後見制度～

わかりやすい制度の紹介ビデオを見ていただきながら、制度の成り立ちや仕組みを簡単に解説します。制度を学ぶ内容だけではなく、自分らしく生きるために今後の人生を思い描ききっかけとなる講座としても活用ください。専門家や栄区あんしんセンター職員をお招きしたり、ケアプラザ地域包括支援センター職員が講師としてお話しします。

### プログラム例

- ★「自分らしい明日のために」40～50分 制度解説DVD鑑賞（30分）、現状や制度の成り立ち、これからの自分の生活を考えるお話など
- ★「成年後見・任意後見について」法律の専門家やあんしんセンター職員によるお話
- ★「あんしんセンターについて」あんしんセンター職員

## ～悪質商法予防編～

ケアプラザは消費生活推進委員会の消費者被害防止のための活動を応援しています。豊田地区では、紙芝居を使って、実際の事例を紹介しながら、悪質商法被害未然防止活動を地域の団体向けに行っています。具体的なお話や紙芝居を通じて、だまされない心構えをみんなで学びましょう！また、横浜市消費生活総合センターから講師を招いての研修会も実施します。



## 運動

### ～はまちゃん体操～

生活活動レベルの向上を目的とした体操です。日常生活に必要な動きを音楽にのせ、楽しみながらできます。座位編（すわったままゆっくり行う体操）、立位編（在編に下肢の動きを加え、少し運動量を増やした体操）、リズム編（さまざまなステップを取り入れた応用編の体操）と3種類の体操を対象者の体の調子にあわせて、選んでいただけます。



### ～フリフリグッパ～

足ふみ運動を基本にして、そこに腰フリ運動と手の開閉を加えた、シンプル且つ簡単で軽い運動です。にもかかわらず、脳に「好影響」を与える効果があります。解説を加えながら、好きな音楽に合わせて体操しましょう。

### ～簡単な体操～

サロンやミニデイサービスでちょっとした時間に簡単な体操をご紹介します。口腔ケアのお口の運動や聞きなれた歌に乗せてできる簡単な体操、手遊びなどをご紹介します。

## 健康

### ～健康講話～

季節に応じた健康の話をご希望の時間に応じて情報提供します。

★夏かぜ・脱水について ★インフルエンザの予防 ★ノロウィルス・感染症について ★血圧について ★転倒骨折予防 などご相談ください。

### ～認知症理解編～

85歳高齢者の4人に1人になると言われている認知症。症状や対応、地域での支えあいについてお話をします。また、認知症サポーター養成講座として、キャラバンさかえさんを招いて、実施することもできます。



#### プログラム例

- ★「認知症サポーター養成講座」60～90分
- ★「認知症について」時間に応じて、概要や症状、適切な対応などを解説します。

### ～精神疾患理解編～

現代の社会では、精神に疾患を抱えながら地域で生活している人が多くなっています。軽度から深刻な状況まで症状は様々ですが、病気に対して正しく理解することで、地域で互いに安心して生活することが可能になります。

#### プログラム例

- ★「うつについて」「統合失調症について」症状や対応の仕方について。生活支援センターなど専門機関のご紹介をすることもできます。
- ★「アルコール依存症について」症状、家族の関わり、対応について、専門機関や家族会の方からお話していただきます。

**お問い合わせ先 豊田地域ケアプラザ**

**電話 045 (864) 5144**

**FAX 045 (864) 5904**