



ワンコイン

健康づくり・介護予防のための

出前講座



令和5年度版

地域の集まりの場に

専門の講師がお伺いします！

【申し込み方法】

- ・利用希望日の1か月前までに、川西地域包括支援センターまでお申し込み下さい。
 - ・その際、本チラシの内側に記載してある講座の中から希望する内容、講師の派遣を希望する場所、日時などをお伝えください。
- ※講師の業務の都合によりお受けできない場合もあります。

【謝礼について】

- ・講師料は無料です。交通費として500円（ワンコイン）を当日講師へお支払い下さい。
- ※それ以外の謝礼は一切不要です。

【利用できる団体】

- ・川西地域包括支援センター管内（第6中学校区）にあって、当日に最低5人の受講者が確保できる団体であれば、利用が可能です。

【協力事業所】 ※順不同 敬称略

- ☆宅幼老所のどか ☆うらら介護相談室 ☆サクラケア上田店
- ☆ふれあいデイサービスうらら ☆ほほ笑みホーム小泉
- ☆いずみの居宅介護支援事業所 ☆南波行政書士事務所
- ☆いずみの通所リハビリ ☆チェリーガーデン通所リハビリ
- ☆鹿教湯病院訪問リハビリ塩田サテライト ☆ツクイ上田原
- ☆上田市社会福祉協議会 ☆川西医院訪問看護ステーション
- ☆JA 信州うえだ福祉用具相談センター ☆ウエルシア薬局
- ☆花の木薬局 ☆山浦堂薬局 ☆なが池薬局 ☆あい薬局
- ☆ヨガインストラクター（個人） ☆歯科衛生士（個人）



【事務局・申込み先】

川西地域
包括支援センター
電話:26-1172
担当:蒲生(がもう)

ワンコイン出前講座は、川西地域包括支援センター担当管内を拠点に活動する医療福祉専門職による、地域貢献活動の一環として運営されています。

講座メニュー

令和5年度

| | 講座名 | 担当講師 |
|---|--|---|
| ① |  <p>楽しく笑って体を動かし 脳トシで元気いっぱい!</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ふれあいデイサービスうらら ・ツクイ上田原 ・チェリーガーデン通所リハビリ |
| ② | <p>身体を動かし 皆で伸ばそう健康寿命</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・鹿教湯病院訪問リハビリ ・いずみの通所リハビリ ・ツクイ上田原 ・ふれあいデイサービスうらら ・ウエルシア薬局 ・チェリーガーデン通所リハビリ |
| ③ |  <p>ストレッチヨガで 全身スッキリ!!</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・チェリーガーデン通所リハビリ ・ヨガインストラクター(個人) |
| ④ | <p>リズムウォーキング 歩きながら筋肉を強くしよう!</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・チェリーガーデン通所リハビリ |
| ⑤ |  <p>誰でもできる!ユニバーサルスポーツ 『ボッチャ』・『モルック』体験</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・上田市社会福祉協議会 |
| ⑥ | <p>～見て、触って、使って、知る～ 福祉用具体験講座</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・サクラケア上田店 (・JA信州うえだ福祉用具相談センター) |
| ⑦ |  <p>「口・のど」を鍛えて若返り! ～最近むせたりしていませんか?～</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・歯科衛生士(個人) |
| ⑧ | <p>介護保険制度について ～介護保険サービスの使い方～</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・いずみの居宅介護支援事業所 ・うらら介護相談室 |
| ⑨ |  <p>低栄養の予防はなぜ大切なの? ～シニア世代の食生活のポイント～</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ウエルシア薬局 |
| ⑩ | <p>少しの工夫で食べやすく!飲み込みやすく! 美味しい『シニアご飯』</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・宅幼老所のどか (介護食士) |

| | 講座名 | 担当講師 |
|---|---|---|
| ⑪ |  <p>あなたらしい 人生の最期を迎えるために</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・川西医院訪問看護ステーション ・上田市社会福祉協議会 |
| ⑫ | <p>脱・生活習慣病！ ～病気を予防しよう～</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・ほほ笑みホーム小泉 ・山浦堂薬局 ・花の木薬局 |
| ⑬ |  <p>薬剤師に聞いてみよう！ ～薬の正しい飲み方、使い方、健康食品について～</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・あい薬局 ・花の木薬局 ・山浦堂薬局 ・なが池薬局 ・ウエルシア薬局 |
| ⑭ | <p>～あなたの権利を護る～ 成年後見制度って何だろう？</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・上田市社会福祉協議会 ・南波行政書士事務所 (成年後見コスモスサポートセンター) |
| ⑮ |  <p>～安全に使えていますか？～ インターネットについて</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・うらら介護相談室 |
| ⑯ | <p>介護予防・フレイル予防で、いつまでも元気はつらつ！ ～健康寿命をのばしましょう～</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・川西地域包括支援センター (保健師) |
| ⑰ |  <p>知って防ごう！ 電話で『お金』詐欺</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・川西地域包括支援センター (社会福祉士) |
| ⑱ | <p>地域での 支え合いについて考えよう！</p>  | <ul style="list-style-type: none"> ・川西地域包括支援センター (生活支援コーディネーター) |
| ⑲ |  <p>認知症を学び、地域で支えよう！ 認知症サポーター養成講座</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・川西地域包括支援センター (認知症サポーターキャラバンメイト) |

～メニューに載っているもの以外の内容をご希望の際にはご相談ください～

川西地域包括支援センター 電話:26-1172



講座の様子を紹介します！

歩行器や手すりなど、色々な種類が出ています。実際に触って体験してみてください！



福祉用具専門相談員による『福祉用具体験講座』

低栄養状態は寝たきり予備軍のフレイル状態を招きます。バランスよく食べて、いつまでも元気に暮らしましょう！



薬局の管理栄養士による『食事と栄養講座』

元気な歯でしっかり噛むことで脳に血液が流れて、認知症の予防に！



歯科衛生士による『健口と認知症予防講座』

全身を使ってリズム良く歩いてみましょう！
(この日は雨天のため、屋内での開催でした)



デイサービスの看護師による『健康体操と脳トレ講座』



通所リハビリスタッフによる『ウォーキング講座』



薬局の薬剤師による『薬の飲み方講座』



デイサービスの作業療法士による『健康体操講座』



地域包括支援センターによる『認知症サポーター養成講座』

この自治会の 20 年後の姿を想像してみましょう。若い人はいますか？おひとり暮らしの高齢者はどのくらいいますか？その中で自分らしく暮らすには、どんな準備が必要でしょうか？



地域包括支援センターによる『地域のつながり講座』

ワンコイン出前講座は、川西地域包括支援センター担当管内を拠点に活動する医療福祉専門職による、地域貢献活動の一環として運営されています。