



健康や介護など高齢期に役立つ講座が無料

## 県民いきいき講座 参加者募集

### 1. 背景

社会福祉法人 高知県社会福祉協議会では、県民を対象に介護知識・介護技術の普及及び高齢期をより良く暮らすために必要な知識を習得していただくため『県民いきいき講座』を開催しています。

講座は、高知県立ふくし交流プラザ及び各地域にて実施しており、毎年延べ 500 名程度の参加者が、様々な講座を受講されています。

### 2. 開催日時及び内容

詳細は、別添「令和3年度高知県立ふくし交流プラザ 県民いきいき講座」のチラシをご覧ください。

#### ○高齢期知っとく講座

高齢期を快適かつ安心に過ごすためのヒントとなる講座 全10講座

※講座には、高知家健康パスポートポイント付与対象となるものがあります。

#### ○家庭介護基礎講座

介護の基本的な知識や実際の介護方法を学ぶ講座 全2講座

#### 開催場所

高知県立ふくし交流プラザ（〒780-8567 高知市朝倉戊 375-1） 駐車場 200 台あり

#### 受講料

無料

#### 申込受付

令和3年11月1日（月）9:00～

※講座は、電話または FAX にて事前の申し込みが必要です。

※各講座とも先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。

### 3. 今後の展開

本講座は、令和4年1月から3月にかけて県内各地域でも開催予定です。

開催地及び日時等詳細につきましては、随時 HP に掲載します。

#### 【お問い合わせ先】

社会福祉法人高知県社会福祉協議会

部署名：いきいきライフ推進課（担当：北村 昌也）

TEL：088-844-9054／FAX：088-844-9411

E-mail：[ikigai@pippikochi.or.jp](mailto:ikigai@pippikochi.or.jp)

HP：<https://www.kochiken-shakyo.or.jp/>

<https://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>（高知いきがいネット）

県民

# 高知県立ふくし交流プラザ

いき

いき

講

座

受講料無料

お申し込み受付開始日 11月1日(月) 9:00~

高齢期  
知っとく  
講座

高齢期に役立つ知識を  
1日1講座、無理なく学べます

会場：県立ふくし交流プラザ  
2階高齢者能力開発室

## 1 高齢期の食事と健康

11月16日(火) 13:30~15:00

バランスの良い食事や咀嚼について、また近年問題視されている「孤食」が、心身にもたらす影響等を学びます。

## 2 こんなときどうする?!

~消費者トラブルに遭わないために~

11月29日(月) 13:30~15:00

架空請求や、高齢者を標的とした振込詐欺等に遭わないための対処法等について学びます。

## 3 感染症予防へのそなえ

11月30日(火) 13:30~15:00

自分に感染させない、感染を広げないための感染予防の基礎知識や技術を学びます。

## 4 こころとからだの健康づくり

~いつまでも生き活きと暮らすために~

12月6日(月) 13:30~15:00

高齢期の心身の変化を知り、「動かない、動けない」という悪循環に陥らない方法を学びます。

## 5 高齢者のための整理収納術

~困らないために今すべきこと~

12月7日(火) 13:30~15:00

モノに振り回されない生活で、心豊かな人生を送る秘訣を学びます。

## 6 高齢期を健康に過ごすために

~身体的フレイル予防へのそなえ~

12月8日(水) 13:30~15:00

加齢に伴う筋力や認知機能の低下を防ぐために、日頃からできる簡単な運動法について、体を動かし学びます。

## 7 日頃からできる災害対策

~身近な物を使った防災グッズの紹介~

12月9日(木) 13:30~15:00

災害時に役立つ、家庭など身近にある物を使ってできる防災グッズの作り方を学びます。

## 8 笑いヨガ ~「こころ」と「からだ」を健康に~

12月16日(木) 13:30~15:00

笑いが健康面に及ぼす効果を、実際に体を動かし学びます。

## 9 介護保険施設の利用

12月23日(木) 13:30~15:00

現役の施設長より、特別養護老人ホーム等の利用や設備について詳しくご説明いたします。

## 10 太極拳体験教室

12月25日(土) 10:30~12:00

深い呼吸に合わせ、柔らかい動きを無理なく続けることで、心身にもたらす効果を、体を動かし学びます。

## 1 知っておきたい家庭介護の基本

11月15日(月) 13:30～15:30

家族が介護をするときの考え方や制度の利用の仕方、実際の介護方法、また介護予防も学びます。

## 2 排泄介助や便秘解消について

11月22日(月) 10:00～12:00

日頃聞きにくい排泄介助のコツや便秘解消・予防について学び、便利な福祉用具も紹介します。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下のことにご協力ください。

①検温 ②マスク着用 ③手指の消毒等

発熱・咳等の諸症状がある場合には、受講をお控えください。

### お問い合わせ・お申し込み先

- ・ 講座は事前の申し込みが必要です。
- ・ 各講座とも先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。

高知県社会福祉協議会  
いきいきライフ推進課

TEL 088-844-9054  
FAX 088-844-9411

## 福祉用具展示コーナーの紹介 ～きちんと使って生活を楽しむ～

福祉用具展示コーナーでは、生活の場面（お風呂や食事など）に合わせた福祉用具を展示しており、目的に応じた相談やお試しの貸出もしています。ぜひお越しください♪



機能もデザインも豊富な「杖」



外出にも便利な「サイドカー」

## 専門相談

身体や生活に合った用具選択に加え、生活が楽になるようにアドバイスを受けてみませんか？

- 例えば…
- ・ 体に合う杖や歩行器の選び方
  - ・ すっきり排泄するための用具の選び方
  - ・ 食事がしやすい食器の選び方
  - ・ 快適な睡眠や床ずれ予防
  - ・ 見えにくい、聞こえにくいをサポート
- などなど



※詳しくは「高知県立ふくし交流プラザHP 福祉用具展示コーナー」からご確認ください

専門相談の様子

### お問い合わせ・開館時間

高知県社会福祉協議会「福祉用具展示コーナー」  
〒780-8567 高知市朝倉戊 375-1 高知県立ふくし交流プラザ1階  
TEL: 088-844-9271  
案内・相談時間：9時～17時 休館日：第2日曜日、祝日、年末年始

