

# 令和元年度 “安心・長寿”出前講座 申込書

“安心・長寿”出前講座は、老人クラブ等各種団体（サロンを除く）を対象に、介護予防の普及啓発を目的に開催しています。1団体につき、年に1回(4月～翌3月)、利用することができます。ご希望の方は、申込書を地域包括支援センターまで提出くださるか、電話でお申し込みください。なお、講師には市から謝礼を支払いますので、講師へのお心遣いはご遠慮ください。

※ 受講決定は、担当より連絡させていただきます。

申し込み先: 鯖江市地域包括支援センター  
(鯖江市役所 長寿福祉課内)  
電話: 53-2265

団体名		〔 老人クラブ・地区行事 ・その他( ) 〕	
町名(地区名)			
代表者名 (打ち合わせ担当者)			
担当者連絡先		自宅: 0778— —	携帯: — —
参加予定人数		_____名	
参加者の年齢層		50代・60代・70代・80代・その他( 代)	
会場		公民館 開催する部屋 集落センター (イス・たみ・床)	
受講日時	第1希望	令和 年 月 日 ( 曜日)	時間 : ~ :
	第2希望	令和 年 月 日 ( 曜日)	時間 : ~ :
希望内容		<p>1. 転倒骨折予防 (1.転倒骨折予防の②の場合には、1~2か月間隔で、受講日を2つ設定して下さい。)</p> <p>〔 ①: 転ばないための講義や体操 1回 ②: 体力測定、講義、体操を含めた2回シリーズ 〕</p> <p>2. 介護予防 体操実技</p> <p>3. 栄養 (①か②のいずれか選択して下さい。)</p> <p>〔 ①: 栄養士による講義 ②: 栄養サポーターによる話 〕</p> <p>4. お口の健康 (おいしく食べるための手入れ、口腔体操)</p> <p>5. 認知症予防 (①か②のいずれか選択して下さい。)</p> <p>〔 ①: 認知症に関する講義 ②: 認知症キャラバンメイトのお話 (認知症サポーター養成講座)→別紙申込書をご記入ください。 〕</p> <p>6. 健康チェックリストについて</p> <p>7. 介護保険制度について</p> <p>8. レクリエーション(対象人員: 約30名まで)</p> <p>9. 在宅ケアについて学んでみよう!</p> <p>10. 血圧測定、健康相談 (※ 他の内容と併せて希望して下さい。)</p> <p>11. その他 ( )</p>	
希望する講座に、 ○をつけてください。 ※ 講座内容の詳細は、 本用紙の裏面をご覧ください。 なお、講座の内容を 深めるために、講義に 先立ち基本チェックリス トで、お体や普段の生活 を振り返って頂くことが あります。			

市役所記入欄							
受付日時	受付者	出務者(確定)	出務依頼先(所属)	依頼先連絡	確定連絡(代表者)	入力	
/			寿人会 / 社協 / 東山会 / 高松会 健康課 / 長寿福祉課 / その他	/	/	個人情報同意	
	電話・来庁・その他	地区 ( 鯖江 ・ 神明 ・ 立待 ・ 吉川 ・ 豊 ・ 新横江 ・ 中河 ・ 片上 ・ 北中山 ・ 河和田 )					

# 令和元年度 “安心・長寿”出前講座 メニュー

## 【1. 転倒骨折予防】

① 60分程度、② 各90分程度

～ 転びにくい体を作りましょう～

① 講義「転びにくいからだづくり」、筋力アップ体操

1回目:体力測定(片足立ち、握力、5m歩行)

②  
2回目:講義「住まいの工夫と靴選び」  
筋力アップ体操



1団体につき、  
“年に1回”  
(4月～翌3月)  
利用可能です。

## 【2. 介護予防 体操実技】 60分程度

丈夫な足腰のために、  
ストレッチや筋力アップ体操で  
楽しくからだを動かそう！



## 【3. 栄養】 60分程度

～食事は介護予防の基本です～

- ① 栄養士による講義  
「バランス食で〇〇予防」
- ② 栄養サポーターの話  
「免疫力を上げる食事とは？」



◆栄養サポーターとは◆  
高齢者の低栄養予防のための話を行っています。

## 【4. お口の健康】 60分程度

おいしく食べて、楽しく話せるために、  
・毎日の口の手入れの仕方  
・唇、頬、舌を鍛える体操  
・飲み込みをよくする体操



## 【6. 健康チェックリストで 生活機能の改善に役立てよう】

健康チェックリストを受けま  
しょう！これで何がわかる  
の？日ごろの生活習慣を見  
直してみませんか？



## 【5. 認知症予防】 60分程度

認知症を支える  
優しいまちづくりを目指して



- ① 講義  
「認知症は脳の病気です ～知れば納得！  
予防・早期発見・早期治療～」
- ② キャラバンメイトによるお話  
「認知症を支える ～知れば納得！正しい  
理解。周囲の人はどう対応するの？～」

◆キャラバンメイトとは◆  
地域で、認知症の理解のために活動を行っていま  
す。学習会に参加された方は、認知症サポーター  
の証「オレンジリング」が授与されます。

## 【7. 介護保険制度について】

知ってるようで知らない「介護保険」  
どんな制度？ いつ、どう利用する？

自分が必要になったとき、  
家族の立場になったとき、  
あわてないために  
安心して利用できるために  
気軽に聞いてみましょう。



60分程度

## 【9.在宅ケアについて】

あなたはどのように最期を迎えたいですか？  
今、重度な要介護状態になっても、住み慣れた  
地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続け  
ていくための取組が行われています。自分を振  
り返り、自分らしく生きるために一緒に考えてみ  
ませんか？



※ 他に希望する内容(介護予防に関する  
こと)があれば、ご相談に応じます。

申込先 鯖江市地域包括支援センター  
(長寿福祉課内)  
TEL 53-2265