

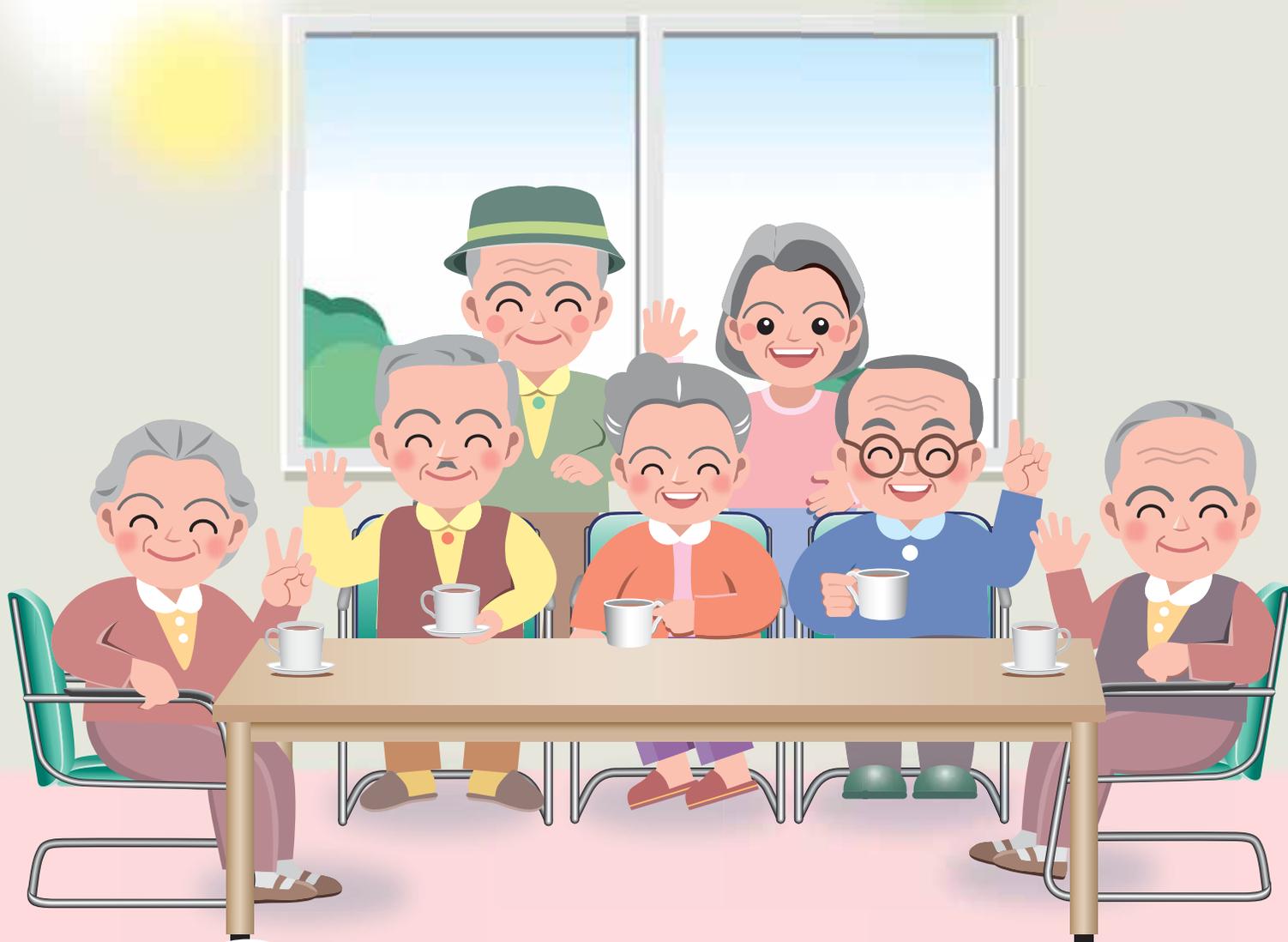
平成26年春号

vol. **80**
SAWAYAKA

豊かに健やかに！ 生き生き長寿社会の応援団！

さわやか

一般財団法人 **熊本さわやか長寿財団**



特集

わくわくの出会

ホームページ <http://www.sawayaka.or.jp>

(本誌の内容は、発行日の1週間後からホームページでもご覧いただけます。)

目次

特集
わくわくの出会 — 1
 平成26年度熊本さわやか大学校入学生募集 — 4
 第26回全国健康福祉祭こうち大会
 ねんりんピックよさこい高知2013の結果 — 5
 第26回熊本県高齢者スポーツ・文化の集い
 参加者募集 — 9
 ・シルバースポーツ交流大会(熊本ねんりんピック)
 ・シルバー囲碁・将棋大会
 ・シルバー作品展
 第25回熊本県シルバー作品展結果 — 11
 シニアくらぶイベント情報
さわやか健康通信
 感染症と予防について — 12
なるほど プラスワン情報
 「医薬品の副作用について」 — 13
 第26回県民介護講座のごあんない — 14
ご利用ください — 16
 シルバーインストラクター
 さわやか知恵袋
 無料職業紹介所

わくわくの出会

「くまもとさわやか大学校」で

一年を共に過ごした21期生たち。

卒業後もずっと続く絆が生まれた!!

21期OB会の会長である炭谷健一(すみたに・けんいち)さんはじめ、1班「十二単(じゅうにひとえ)の会」班長の清辻弘敏(きよつじ・ひろとし)さん、2班「おても」の会「一班長の牛島孝之(うしじま・たかゆき)さんに集まっていたとき、「熊本さわやか大学校」の魅力を感じていただきました。

「熊本さわやか大学校」
この出会い

21期生で、各班の班長というお世話役をしてくださった皆さんですが、「熊本さわやか大学校(以下、さわ大)」に入学したきっかけは何だったのでしょうか。21期OB会会長であり、5班の班長だった炭谷健一さんは、「私は平成23年に熊本で開催された『ねんりんピック2011熊本』のサポーター9人に選ばれたんですよ。その中に、さわ大OBがいらして、しよっちゅう『今日はさわ大の食事会で』と楽しそうだったので、『さわ大って何だろう。卒業後もつながっている仲間ができる場なのかな』と興味を湧きました。その時のサポーターから3名、21期生として入学したんですよ。」



炭谷健一会長



1班では、月当番が「今月はパークゴルフ」など活動内容を決めます

1班の班長だった清辻弘敏さんは、もともと御船町で民生委員をされていました。「さわ大の授業内容として介護保険制度、シルバーヘルパー、サロン、レクリエーションダンス等がありますが、民



清辻弘敏さん

生委員にとっても役立つ課題が多いんですよ。教養として楽しめる授業だけでなく、地域に活かせる授業もあるから嬉しいですね。一番役に立ったのは、同じ1班の最年長82歳の方との接し方です。私が66歳なので、民生委員として地域のお年寄りとお話する時、敬意を表し、距離を置いた話し方をしていたんですよ。でも、さわ大では、年上の方にも仲間としてうちとけた話し方をする機会が多いんですよ。そうすれば相手も構えずなじんでくれるし、親しくなれるということがわかりましたね。十数年も年上の人と仲良くなれるのは、さわ大の魅力です。

2班の班長だった牛島孝之さんは、退職後、自宅で過ごすことが多くなりました。しかし奥様が、近所の人から「さわ大っていうのが良いみたいよ」と聞いて来られたそうです。「うちの室内は、ボランティア、レクリエーション、体操、童謡唱歌など色々やって世



今回お話を伺った21期生OB。
左から1班の清辻弘敏さん、5班の炭谷健一さん、2班の牛島孝之さん



園児たちの心身の発達に役立つように、一緒に遊ぶ2班のメンバー

間と交わっているんですよ。私がずっと家にいるものだから、「あなたも外に出なさい。自分の心構えも変わるそうよ」と。今では、夫婦それぞれにスケジュールが入って、充実していますよ。さわ大に入ってよかったですね。」

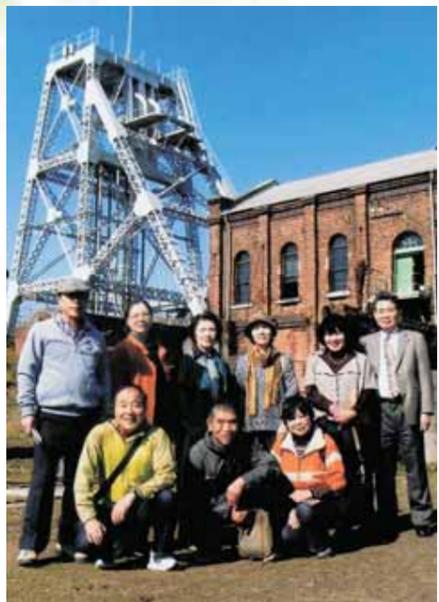
さわ大を卒業し、
これからの活動は?

卒業後も、5班は定例会を月1回開催しています。炭谷班長はウクレレ教室と写真教室の講師も務めておられて、スマイリー健という芸名でハワイアンバンドにも出演するほどの腕前。それを知ったメンバーから、「ウクレレを教え



熊本さわやか長寿財団
〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-7
(熊本県総合福祉センター1・3階)

1年目で、ご主人が一酸化炭素中毒で働けなくなった奥さんがいて、「離婚して、別の人と再婚しなさい」と言われても、「健康な時だけが夫婦じゃない」と自分が働いて病気の夫



ハワイアンバンドで活躍するスマイリー健こと、21期OB会の炭谷会長(左端)



あいぼーと文化祭でウクレレ演奏を披露する、5班OB会

て。毎月会ってお話するだけじゃなく、何か継続的にやりたい」という意見が出ました。炭谷班長は、「いわゆる『六十の手習い』ですね(笑)」。

月1回の定例会は、活動支援センターあいぼーにて10時〜12時。昼食後3時間半、ウクレレの練習をしていましたが、メンバーから「月1回では足りない。もっと練習したい」という希望があり、月2回練習することになりました。炭谷さんが無償で教えてくれる指導法が上手なので、5カ月間に10回練習しただけなのに、ぐんぐん上達。12月8日の「あいぼーと文化祭」では5曲演奏しました。初心者からスタートし、ステージ



牛島孝之さん

絆はかえって強まるんですよ。2カ月に1回の顔合わせを皆さん楽しみにされています。話題性のあること、文化度を上げるような活動をしたいですね」。

25年は、昭和38年の三井三池三川炭鉱じん爆発から50年たったことが話題になったので、万田坑に見学に行きました。

をええ続けたそうです。けなげです。ねえ」。

また、園児の健全な心身を育成するために、歌、遊戯、トークなどで一緒に遊ぶ活動もしています。その中で、折り紙手芸が得意なTさんという女性が大活躍。様々なかたちに変化する「万華鏡」という見事な折り紙に関心したメンバーが、Tさんに「うちの地域の老人会の人に教えてください」と頼みましたが、内気な女性なので、「できない」と断りました。しかし、周りが「できる・できないじゃなく、する・しないだろう」と激励し、2班の仲間が、「私が助手として一緒に行くから行こうよ」と。さわ大で知り合った仲間のおかげで、ひっ込み思案だった

2班は、文化的な勉強をしようと、荒尾市の万田坑へ見学旅行

気が楽です。お年寄りとのふれあいが嬉しいですね」。

海上自衛隊で働いていた清辻さんは、「定年退職して、家庭にと



1班は、介護施設で七夕飾りを作るお手伝い

ています。

さわ大では、班ごとに年間の研究テーマを決めて活動しますが、1班は介護施設でボランティアをしていました。清辻さんは、「それが気に入って、卒業してからも年2回、ボランティアをやっています。入学した24年6月に、『本当に施設の人が必要としているボランティア活動とは何か』を聞いてみたんです。すると、『七夕祭りの飾り付けが大変だ』と。飾り付けを手伝って楽しかったんですよ」。

人にも活躍の場が広がりました。

おすすめ！

「あいぼー」の魅力

OBの皆さんに、さわ大に入ろうかな、と考えている方へのメッセージをお聞きました。

もと銀行員だった炭谷さんは、「職場だと、うんと年上は上司という立場ですが、さわ大なら同期企業戦士だった人も、利害関係がない仲間と交わること、違う人脈や人間関係ができますよ。会長をさせていただいて、自分が行動的になりました。毎日、目が覚めるのが嬉しいんですよ。一日も家にはいません。ウクレレで施設を慰問すると、おじいちゃんたちが『懐しかった〜』と涙を流して喜んでくれる、こちらが嬉しくなります。私は熊本市や社協、市民病院等でボランティア登録しているので、あちこちからお声がかり、5班のウクレレ演奏の舞台も用意できます」。

じこもり、何をしようかなと考える人がいますよね。『考える前に、さわ大において！』とやりたいですね。自分の未来が開けますよ。今まで出会えなかった人に出会って、考えてもみなかった体験ができるから、友達の輪、知識の輪がどんどん広がっていきますよ。ぜひ、入学してください」。

にも行きましたが、11月頃、施設の方から「館内に季節感がない」と言われ、秋の風景を作ってあげようと言いました。山で摘んだ野の花や、樹を持って行って、秋らしく飾ったんですよ。お年寄りに喜ばれると、やりがいがありますね」。

1班は卒業と同時に、12人が一つになって「十二単の会」を結成。12人いるので、月当番がOB活動のテーマを考えます。25年4月は、サントリーブール工場見学。美里町フットパスにウォーキングに行った月もありました。毎月の活動に加え、6月の七夕と10月の文化祭は定例化。「文化祭の3か月前から、お年寄りが習字やちぎり絵などの作品を作って、展示を待つておられるんですよ」と語る清辻さんも楽しそうです。

プロジェクトから、失敗しても気が楽です。お年寄りとのふれあいが嬉しいですね」。

海上自衛隊で働いていた清辻さんは、「定年退職して、家庭にと

平成26年度
入学生募集

熊本さわやか大学校

楽しく学びながら、生きがい再発見・仲間づくり・社会参加を実現します。

	募集定員	開講日	会場	受講期間	回数	受講料等
熊本校	100名	毎週木曜日 午後1時30分～ 午後3時30分	熊本県 総合福祉 センター	平成26年4月 ～ 平成27年3月	40回	入学金 5,000円 受講料 15,000円 (入学時に一括納付)
八代校	80名	毎週火曜日 午後1時30分～ 午後3時30分	やつしろ ハーモニ- ホール			

※教材費等は自己負担となります。 ※講座内容により会場を一部変更することがあります。

講座内容

いつまでも健康、元気がいちばん!

- 元気長寿大作戦
- レクリエーションで楽しもう
- 生活習慣病にまけないために



これからもおしゃれに

- 色の装い～センスを磨こう～
- 香りでリフレッシュしよう

知識を磨いて更なる飛躍を!!

- 熊本の歴史を学ぼう
- 悪質商法に騙されないために
- 環境について考える
- 地域経済について



健康は食生活から

- 健康は食から～医食同源
- 男性料理教室
- 家庭薬膳のすすめ



新しい世界にふれてみよう

- 絵はがきを描こう
- 肥後狂句に挑戦



みんなで手をつなぎ助け合い

- 仲間づくりをしよう
- 社会参加実践
- 認知症のサポート
- 福祉用具にふれてみよう
など



選択実践コース

- パソコンコース
- 地域活動コース
- 健康・介護コース
- 趣味入門コース



※変更になる場合があります。

入学資格

平成26年4月1日時点で60歳以上であり、学習意欲のある県内在住の方
※すでに、履修された方は受講できません。

申込期間

平成26年2月4日(火)～3月4日(火)必着

申込方法

入学願書(写真貼付)、返信用封筒(宛名を明記し、80円切手を貼付)を同封し、お送りください。
入学願書は市町村役場(センター・支所も含む)、社協等にあります。

第26回

全国健康福祉祭こうち大会 ねんりんピックよさこい高知2013

「長寿の輪 龍馬の里で ゆめ交流」をテーマに第26回全国健康福祉祭こうち大会（ねんりんピックよさこい高知2013）が10月26日（土）から29日（火）までの4日間、高知県内の10市6町1村及び1広域連合で開催されました。熊本県からは、18種目に131名の選手が出場し、競技等を通し全国の人々と交流を深めました。

総合開会式は、高知市内の高知県立春野総合運動公園で開催され、台風一過の青空の下、地元の春野西小学校5年生の先導による入場行進、よさこい等の迫力あるアトラクションなど、高知県の皆様の心温まるおもてなしを受けました。



▲総合開会式 アトラクション



▲入場行進



▲炬火 点火



▲選手宣誓



▲春野西小学校5年生作成の横断幕

本県選手団は、全員がこれまでの練習の成果を精一杯発揮し、各競技試合に臨み、将棋の優勝をはじめ、ゲートボール準優勝、ソフトボール、マラソン、剣道が第3位等、その他競技でも優秀賞等を得するという素晴らしい成績を収めました。
また、美術展には、日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門に昨年県シルバー作品展の入賞作品12品を出展しました。
本県選手団の出場者と成績は、6ページ以下のとおりです。



全国健康福祉祭熊本県選手団結団式

熊本県選手団結団式 H25.10.2 熊本県庁地下大会議室

卓球

第2次予選リーグ(第3位グループ)の第1位チーム
決勝トーナメント進出



テニス

予選グループ第3位グループ
決勝トーナメント準決勝進出(優秀賞)



ソフトテニス

予選リーグ第1位グループ
決勝トーナメント2回戦進出(優秀賞)



ソフトボール

決勝トーナメント進出 第3位
田中健二、浦本健蔵、安武雄二



ゲートボール

「八代トマト」
予選リーグAパート
第3コート 第3位
伊藤武康、中村 嵩
坂本一太、松岡文代
二見しず美
「八幡台チーム」
予選リーグBパート
第8コート 第4位
藤原三之助
浦野重男、毛利英一
本村博郁
井上百合子
公文いエ子
藤井フム
「熊本美里」
決勝トーナメント進出



準優勝

山崎志保子
山崎四男美
井崎和子
新谷文男
富永ミユキ



ペタンク

予選リーグBブロック
第3位
竹下精一
渡辺 洋
陶山千剛子



ゴルフ

団体戦 51位
個人戦70歳以上の部
第5位(優秀賞)
河崎是人
個人戦70歳以上の部
第69位
小田芳喜
個人戦65歳〜69歳の部 第52位
吉野光正



マラソン

3 km男子
70歳以上の部
小松又男 第3位
鈴木鏡満 第5位
(優秀賞)
5 km男子
70歳未満の部
宮本敏久 第8位(優秀賞)
5 km男子 70歳以上の部



熊本県旗手の横顔



オールド
キッカーズ
木野浩さん

今回のねんりんピックで旗手の大役を果たしたのが、サッカー選手の木野浩さん(67歳)です。「旗手なんて、生涯に一度あるかないかの体験。監督から言われて、嬉しかったです。」小学生、中学生時代に先生からサッカーを習っていたのなら、今の自分はない」と語る木野さん。実は今まででも中学時代の先生(80歳)と共にサッカーの練習をされています。今のチームじゃ、定年退職したばかりのものに遅れをとるが、70歳になつたら70歳以上のチームで一番若手として独走したい」と益々練習に意欲を燃やしているうっしやいます。そして、前回の宮城大会・ねんりんピックのポスターに自分が出ていて驚いたと赤いユニフォームでボールを追つ姿の写真が使用されたポスターを見せてもらいました。
ねんりんピックのポスターには、赤いユニフォームで登場!



淋 春男 第14位

10 km男子 70歳未満の部
中嶋 修 第13位
10 km男子 70歳以上の部
松永正成 第15位

弓道

予選2回戦
清永繁喜、星田邦秀
安村身千代
別府重幸、石田憲雄
古田眞之、江郷幸子
荒竹秀子



剣道

決勝トーナメント進出 第3位



グラウンドゴルフ

神谷八郎 男性の部 第198位
山本 強 男性の部 第36位
井 國光 男性の部 第255位
渡邊洋一 男性の部 第235位
村上博子 女性の部 第20位



太極拳

第30位

井村絹子
渡邊 眸
浦上伸子
河野公子
新垣有美子
西田安江
浜坂恵美子



ソフトバレーボール

順位別リーグ戦第2位グループ
第2ブロック 優勝(優秀賞)

市村秀之
久保田弘明
山下澄雄
春崎ちなみ
山内フヨ子
森山佐津子
亀山妙子



サッカー

Rブロックリーグ戦 準優勝

鶴川久男、木野 浩
横山順一、中村潤吉
園田建三、前川隆道
大矢野種澄
森本貞男、石淵寿生
金子晴久、上原明德
河田信之、長尾 孝
高浪英俊、田尻行正
小野龍男、平井智憲
渡辺 仁、岡本芳雄



ボウリング

個人戦
野口孝一 男性の部 第19位
島田 登 男性の部 第12位
清水政子 女性の部 第37位(高齢者賞)
塚田卓也 男性の部 第82位



囲碁

団体戦 第10位
個人戦
かつお節ブロック 第18位(優秀賞)
平江邦彦 第19位(優秀賞)
しよがブロック
池崎 寿
ふんたんブロック 第15位(優秀賞)
前田由美子



将棋

個人戦
お山のお猿ブロック 優勝
井崎圭支(最高齢者賞)
兩ブロック 1回戦
井上隆之
雀の学校ブロック
1回戦
嶋田 主



健康マージャン

団体戦 第47位
個人戦
桂浜ブロック(緑) 第34位
正木秀雄
龍馬ブロック(青) 第24位
森田益徳
室戸ブロック(黄) 第56位
豊田ささ子
足摺ブロック(赤) 第34位
高崎紀元



「熊本県高齢者スポーツ・文化の集い」は、スポーツ交流、囲碁・将棋、作品展を通して、楽しみながら共にたたえあう仲間ができる大会です。参加資格は、県内在住の60歳以上の方です。ご参加をお待ちしています。



シルバースポーツ交流大会総合開会式



総合開会式

総合開会式 平成26年5月14日(水)
開催期間 平成26年5月13日(火)～5月20日(火)
参加費 個人競技 1人 700円
(団体競技は種目により異なります)
申込期間 平成26年2月24日(月)～3月24日(月)

種目	期日	会場
総合開会式	5月14日(水)	熊本県民総合運動公園・パークドーム熊本
テニス	5月14日(水)	熊本県民総合運動公園
ソフトテニス		
ペタンク		
グラウンド・ゴルフ		
ソフトボール	5月14日(水)・15日(木)	熊本県民総合運動公園
ゲートボール		
健康マラソン	5月17日(土)	熊本市総合体育館
ソフトバレーボール		
サッカー	5月13日(火)	熊本市総合体育館
弓道		
ラージボール卓球	5月15日(木)	熊本市総合体育館
太極拳	5月16日(金)	熊本武道館
剣道		
なぎなた	5月20日(火)	熊本武道館
ゴルフ	5月16日(金)	菊池高原カントリークラブ
ダンススポーツ	5月18日(日)	熊本市北部体育館

※雨天の場合は一部の競技で期日を変更する場合があります。

申込み・問い合わせ先



〒860-0842 熊本市中央区南千反畑町3-7(熊本県総合福祉センター3階)
 TEL 096-354-3083 FAX 096-354-3103
 ホームページ <http://www.sawayaka.or.jp>

第26回

熊本県高齢者スポーツ・文化の集い

シルバースポーツ交流大会
 (熊本ねんりんピック)

参加者募集!!

美術展出品一覽

- 日本画
 - 「竹の子」 武富誠一
 - 「晩秋の溪谷」 角軍亀
- 洋画
 - 「木漏れ日」 宇田真一
 - 「遠望」 村上圭司
- 工芸
 - 「千手観音像」 徳永泰亮
 - 「聖徳太子」 一村稔
- 彫刻
 - 「布目象眼麻ノ葉文造花差し」 野口秀夫
- 書
 - 「薔薇満架」 坂本則康
 - 「永受嘉福」 荒尾るり子
- 写真
 - 「光跡」 布田美智夫
 - 「さわやか気分」 加藤久



最高高齢賞
「さわやか気分」



最高高齢賞
「花瓶」



くろしおキッズからのメッセージ



ポレーで決まり(テニス)

カップを目標して(ゴルフ)



総合閉会式



プレー開始のごあいさつ(ソフトテニス)



渾身の一投に(ソフトボール)



熊本に1本(剣道)



次の一手を考慮中(将棋)

次回ねんりんピック熊本2014「とちまるくん」です

第25回熊本県シルバー作品展の受賞者

	賞	氏名	年齢	題目
【日本画】	金賞	真米里恵美子	74	自画像
	銀賞	田口 幸利	83	牡丹 富貴花
	銅賞	橋本 朝子	82	花菖蒲
【洋画】	金賞	小島 潤子	69	ある日
	銀賞	北田征四郎	73	草原の風
	銅賞	大久保年春	70	珈琲豆の袋
【写真】	金賞	奥村 利勝	75	朝霧光彩
	銀賞	林 欣哉	78	みんな元気で
	銅賞	杉本 益人	80	霧に霞む阿蘇盆地
【書】	金賞	岩下 源喜	83	観音経 妙法蓮華経
	銀賞	浅木 麗子	89	お庭の様子
	銅賞	上原 美子	91	若山牧水のうた
【彫刻】	金賞	久野 道博	80	何かに悩む男
	銀賞	松 健次	67	狐蛇
	銅賞	岩本きくえ	75	子育て地藏
【工芸】	金賞	伊津野淳一	75	屋久杉造文箱
	銀賞	竹本 秀隆	67	瓢花器
	銅賞	久野 靖子	68	かごバック

※受賞者の年齢は、作品出展時の年齢です。



【彫刻の部】
「何かに悩む男」
久野 道博



【日本画の部】
「自画像」
真米里恵美子

応募いただいた作品373点を展示し、開会式において入賞者の表彰を行いました。
なお、各部門の金賞・銀賞作品は、平成26年10月4日から開催される全国健康福祉祭（ねんりんピック 栃木2014）へ出品されます。

第25回 熊本県シルバー作品展の結果

開催期間 平成25年8月20日(火)～25日(日)
会場 熊本県立美術館分館

金賞
入賞作品



【工芸の部】
「屋久杉造文箱」伊津野淳一



【洋画の部】
「ある日」小島 潤子



【写真の部】
「朝霧光彩」奥村 利勝



【書の部】
「観音経
妙法蓮華経」
岩下 源喜

熊本さわやかシニアくらぶ イベント情報

☆対象はシニア（概ね60才以上）です

宇土半島周遊、レトロ港町散策と食の体験ツアー

参加費：4,800円

- 実施日 平成26年3月27日(木)
- 集合時間 午前8時20分
- 集合地 交通センターボーリング場下
- 出発時間 午前8時30分
- 貸切バス発着ホーム
- 定員 43名(最少催行人員36名)

春爛漫の宇城市不知火・三角地区を訪ねて、古い港町の風情と歴史・文化を体感し、地元産の自然食材での食作り体験を行います。

【お申し込みの方法】

次の必要事項を御記入のうえ、葉書、封書又はFAXでお申し込みください。
①参加イベント名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦携帯電話番号(お持ちの場合)
⑧その他 別にお申し込みのお連れ様がある場合は、その旨お知らせください。
※御夫婦、お友達など複数でお申し込みの場合は、便せん等に必要事項をまとめて御記入のうえお申し込みください。
※応募多数の場合、抽選とさせていただきますので、御了承願います。

【お問い合わせ・お申し込み先】

熊本県知事登録第2-54号 ANTA正会員
株式会社 日本内外旅行
住所 〒860-0844 熊本市中央区水道町14-21
TEL 096-352-5800 FAX 096-352-5565
営業時間 平日8:30～17:30 土曜12:00 休み/日曜・祭日

企画：熊本さわやかシニアくらぶ
旅行実施：日本内外旅行

シルバー作品展

開催期間 平成26年8月26日(火)～8月31日(日)
会場 熊本県立美術館分館

出品料 700円

申込期間 平成26年4月1日(火)～6月30日(月)

出品部門

- 日本画
- 洋画
- 写真
- 書
- 彫刻
- 工芸



シルバー囲碁・将棋大会

開催期間 平成26年6月27日(金)

会場 市民会館崇城大学ホール

参加費 1人700円
申込期間 平成26年4月1日(火)～5月6日(火)

種目

- 【囲碁大会】
 - 男子上級の部(4段以上)
 - 男子中級の部(3段・2段)
 - 男子初級の部(初段以下)
 - 女子上級の部(初段以上)
 - 女子一般の部(一級以下)
- 【将棋大会】
 - 上級の部(2段以上)
 - 一般の部(初段以下)



申込方法

「熊本県高齢者スポーツ・文化の集い」に参加ご希望の方は、所定の申込書により、熊本さわやか長寿財団へお申し込みください。定員を超えた場合は抽選を行います。また、財団ホームページからも申込みができます。 <http://www.sawayaka.or.jp>

★申込書は次の機関(所)にあります。

- ・市町村本庁(高齢福祉担当課)及び支所、熊本市民センター
- ・市町村教育委員会事務局
- ・市町村社会福祉協議会事務局
- ・市町村老人クラブ連合会事務局
- ・県地域振興局(福祉課)
- ・各スポーツ競技団体(スポーツ交流大会のみ)

★参加資格

昭和30年4月1日以前に生まれた方が参加できます。また、健康マラソン女子は50歳代の方もオープン参加できます。

介護実技A講座 (講義・実習)

定員 各20名 (1講座 受講料:500円)

1) やさしい体の動かし方
 開催日 6月25日(水) 7月2日(水) 7月22日(火)
 時間 10:00~12:00

2) 歩行や車いすの介助
 開催日 6月25日(水) 7月2日(水) 7月22日(火)
 時間 13:30~15:30



介護実技B講座 (講義・実習)

定員 各20名 (1講座 受講料:500円)

1) 高齢者の栄養と食事
 開催日 8月19日(火) 9月2日(火)
 時間 10:00~12:00

2) 食べる楽しみ口腔ケア
 開催日 8月19日(火) 9月2日(火)
 時間 13:30~15:30



介護実技C講座 (講義・実習)

定員 各20名 (受講料:500円)

● 家庭でできる床ずれの予防とケア
 開催日 9月17日(水)
 時間 ①10:00~12:00 ②13:30~15:30



介護実技D講座 (講義・実習)

定員 各50名 (受講料:1,000円)

● らくらく排泄ケア
 開催日 10月27日(月) 10月28日(火)
 時間 10:00~15:00



介護セミナー (講義・実習)

定員 各50名 (1講座 受講料:500円)

1) 豊かな老後のための制度の活用
 開催日 7月4日(金) 時間 10:00~12:00

2) 高齢者の家庭の医学
 開催日 7月9日(水) 時間 10:00~12:00

3) 認知症の理解とケア
 開催日 7月11日(金) 時間 10:00~12:00

4) すまいの工夫と用具
 開催日 8月4日(月) 時間 10:00~12:00

5) 安心して家庭で看取るためには
 開催日 8月8日(金) 時間 10:00~12:00

6) 自分流の老い支度を考える
 開催日 8月27日(水) 時間 10:00~12:00



※ 開催予定



ご利用案内

〒860-0842
 熊本市中央区南千反畑町3-7
 熊本県総合福祉センター1F

開館日時

月曜日から金曜日
 (ただし、祝日、振替休日、年末年始除く)
 午前9時から午後4時まで

交通

[バス] 白川公園前下車 徒歩5分
 [電車] 水道町下車 徒歩10分
 TEL (096) 354-3091
 FAX (096) 325-8083

平成26年度

県民介護講座のごあんない

介護講義実習等を通じて、介護のノウハウをわかりやすく学べます。

高齢者疑似体験講座

随時受付

内容 講義: 高齢者の特徴
 実技: 高齢者疑似体験

対象者 一般(どなたでも受講できます)
 各種団体・学校など(1講座20名程度)

開催日 随時(要予約)

時間 10:00~15:00
 (概ね1時間半~2時間程度)

費用 有料(但し、小中高は無料)

※出前講座もあります。
 当センターに来所することが困難な場合、
 ご希望によりこちらから出向いて行う
 講座です。



申込方法

①受講申込書がない場合

- (1) 氏名
- (2) 郵便番号
- (3) 住所
- (4) 年齢
- (5) 性別
- (6) 電話番号
- (7) 受講希望講座名
- (8) 講座開催日
- (9) 現在の家族介護の有無
- (10) 講座を何で知りましたか?
 を記入され、申込期間をご確認の上、
 ハガキまたはFAXにてお申込み下さい。

②熊本さわやか長寿財団のホームページ
 から直接申し込むことができます。また、
 申込用紙をダウンロードすることが
 出来ます。

③専用の申込書は、各市町村役場に配布
 しています。

注意事項

- ・各講座によって定員が異なりますので、
 お早めにお申込み下さい。
- ・申込期間 6/1~6/30。
- ・実習が行われる講座・研修の場合は、ト
 レーニングウェアなど動きやすい服装・
 靴でおこしください。
- ・熊本県介護実習・普及センターには、受
 講者用の駐車場はありませんので公共
 交通機関かセンター周辺の有料駐車場
 等御利用されますようお願いいたします。

福祉用具にふれてみよう講座

随時受付

内容 講義: 福祉用具の紹介と活用方法
 実技: 福祉用具を使ったミニ体験

対象者 一般(どなたでも受講できます)
 各種団体・学校など(1講座20名程度)

開催日 随時(要予約)

時間 10:00~15:00
 (概ね1時間半~2時間程度)

費用 有料(但し、小中高は無料)

※出前講座もあります。
 当センターに来所することが困難な場合、
 ご希望によりこちらから出向いて行う
 講座です。

