

介護事業所

地域型サロン出前講座一覧表

令和6年4月～

	出前講座内容		派遣職種	対象地域	料金	対応可能時間	問合せ先	
	題目	内容						
①	認知症サポーター養成講座 認知症予防	認知症予防について	介護福祉士等	全地域	無料	時間は内容による	特別養護老人ホーム あさぎりホーム	電話: 45-5683 担当:福岡
	健康について、食事について	食生活、身体に良い食事、食中毒予防	管理栄養士					
	健康について	血圧測定、感染症予防	看護師					
②	介護予防	テレビを見ながらでも出来る体操等	介護福祉士等	全地域	無料	月～金 10:00～12:00 13:30～15:30 ※1ヶ月前に連絡	JAくま 福祉の里木綿葉	電話: 43-1234 担当:山片
	口腔体操指導	口腔ケア指導について						
	介護保険制度について	制度の基本からサービス利用まで、一般の方向けに分かりやすく説明します。						
	レクリエーション体操	大きなボールや道具を使って行う活動						
③	認知症サポーター養成講座	<ul style="list-style-type: none"> 認知症について 認知症の人との接し方について、他 ビデオ学習（当事者の思いを知る） ※指定所要時間は90分間	キャラバンメイト 介護支援専門員等	全地域	無料	10:00～15:00 ※1ヶ月以上前 までに連絡	小規模多機能ホーム 月明館 泰星苑	電話: 47-0884 担当:寺田
	レクリエーション活動	音楽に合わせて楽しみながら、身近にある物を使った介護予防体操やレクリエーションを紹介します	介護福祉士等					
	音楽療法・リンパ体操	<ul style="list-style-type: none"> 身体を動かしながら、歌を歌ったりする リンパストレッチを紹介します 						
	読み聞かせ・紙しばい	大人向けの絵本や紙芝居の読み聞かせ						
	いきいき脳トレ体操	コグニサイズ（認知症予防体操）やゲーム感覚でできる脳トレの紹介と実施						
④	レクリエーション	ゲームなどをしながら身体を動かす	介護福祉士等	全地域	無料	火・水・木 13:30～14:30 ※1ヶ月以上前に 事前連絡	グループホーム えがお	電話: 45-1500 担当:小場佐
⑤	リハビリ体操	ストレッチなど、身体に負担をかけないよう全身の体操を行います	介護福祉士	免田	無料	13:30～14:30	小規模多機能ホーム ほほえみ	電話: 45-1755 担当:上田
	ゲーム	楽しく笑って機能向上!!（認知症を考慮した遊び、レクリエーション）						
	レクリエーション活動	音楽に合わせて楽しみながら物を使った体操やレクリエーションを紹介します						
⑥	リハビリについて	<ul style="list-style-type: none"> 運動や体操など(定期評価) 心身の相談など 入浴について 	作業療法士	全地域	無料	月～金 ※要事前連絡	介護老人福祉施設 りゅうきんか	電話: 45-7551 担当:大森,井上
	介護保険制度について	制度の仕組みからサービス利用まで、分かりやすく説明します	ケアマネージャー					
	健康チェック 身体を使った体操 脳トレーニング	血圧測定による健康チェックを行います 楽しみながら身体を動かし気分転換を図ります	看護師 社会福祉士					
⑦	感染症予防対策 (自宅でする)	感染とは何か?その予防の方法と対策 ご家庭で出来る予防、感染症にかかった時の対応を紹介します	看護師	全地域	無料	どちらの内容でも 対応可	訪問看護ステーション なないろ	電話: 47-0083 担当:袁星
	在宅看取り、在宅医療を 変える訪問介護	自宅で最後まで過ごすためにどうすれば良いのかACPIについて						
⑧	健康について	血圧測定 ・血圧の正しい図り方や、健康についての素朴な疑問にお答えします	看護師	全地域	無料	※要事前連絡	訪問看護ステーション あさぎり	電話: 45-5721 担当:吉永
⑨	転倒予防 体力向上	転倒予防や自宅でできる運動、体操の指導	作業療法士 理学療法士	全地域	無料	月～金 9:00～17:00	東病院通所 リハビリテーション	電話: 45-5721 担当:堀尾
	いつまでも元気に喋るため	発音、発語の体操や指導	言語聴覚士					

	出前講座内容		派遣職種	対象地域	料金	活動可能時間	問合せ先	
	題目	内容						
⑩	バイタルチェック	・血圧測定 ・握力測定 ・体重測定	看護職	全地域	無料	※要事前連絡	社会福祉法人 翠光園	電話: 45-0274 担当:吉田
	認知症予防	脳トレプリント (ぬり絵・まちがいさがし等)						
	レクリエーション活動	無理なく、楽しく活動できるのを提供します						
	認知症サポーター養成講座	認知症予防について	介護福祉等					
⑪	認知症予防	認知症予防の体操及び脳トレを紹介します	作業療法士 介護福祉士	全地域	無料	月～金 ※要事前連絡	デイサービスセンター どんだん	電話: 45-0241 担当:木野,増田
	転倒予防	転倒を予防するための体操かストレッチ生活上での工夫などご紹介します。	作業療法士 介護福祉士					
⑫	健康チェック 心と脳の活性化	・血圧、脈拍測定 ・体を動かしながら脳トレしよう ・昔の記憶を呼び起こして認知症予防	理学療法士 看護師 介護福祉士等	全地域(皆越地区を除く)	無料	土 9:00～12:00 ※1ヶ月以上前に 事前連絡	こんどう整形外科	電話: 45-6555 担当:宮田
	口腔ケアはなぜ必要なのか	・口腔内の清潔を保つことによるメリット、効果について ・誤嚥性肺炎の事						
	ゲーム レクリエーション	・楽しく笑って機能向上						
	排泄ケア	排泄にまつわる話 ・デリケートでプライベートな排泄 皆さんが心地よく生活できる為に失禁予防体操や尿漏れに対する知権、対応の仕方を紹介します						
⑬	転倒予防のための体操、 レクリエーション活動	道具を用いた体操やテレビ体操を行います いろいろな道具を使って楽しいゲームを行います	介護福祉士 看護師	全地域	無料	月～金 ※1カ月以上前 までに連絡	あさぎり町 社会福祉協議会 デイサービス事業所	電話: 45-3005 担当:内場,橋口
⑭	地域福祉のご紹介	身近に利用できる様々な地域福祉についてわかりやすくお伝えします		全地域	無料	月～金 9:00～16:00	あさぎり町 社会福祉協議会	電話: 47-2111 担当:福原
	ご近所支え合い ネットワークについて	「お互いさま」で支え合う地域づくりにむけてお伝えします						
⑮	オーボエ演奏	昔懐かしい演歌、歌謡曲をオーボエと一緒に歌いましょう！ 脳トレやハンドベル等を使い一緒に合奏も！		全地域	無料	月～金 9:00～16:00	あさぎり町社会福祉協議会 地域おこし協力隊	電話: 47-2111 担当:宮原

	出前講座内容		対象地域	料金	備考	問合せ先	
	題目	内容					
①	和太鼓を叩こう！	実際にバチを握り、みんなで簡単なリズムを叩きます。太鼓の音が全身に響き、脳の活性化も期待できます	全地域	無料	※1か月前までに連絡	どんどこじおい (DONDOKOJOY) 代表者：山本敏暢	電話:47-2111 担当:社協黒木
②	オカリナ演奏	思わず口ずさむ昔懐かしメロディーや唱歌など、当時を思い出してみませんか？	全地域	無料	月～金 10:00～15:00 ※1週間前までに連絡	オカリナクラブ やまびこ	電話: 080-1743-5530 担当:森光
③	みんなの認知症予防ゲーム	脳の活性、認知機能低下の引き止め引き戻しが期待できる。自然と笑いが起こる楽しいゲーム	全地域	無料	水・日 10:00～16:00 ※1週間前までに要予約 (時間打合せ)	認知症予防 ネット熊本	電話: 080-5201-5809 担当:谷口悦朗
④	オカリナ演奏 ハンドベル	平成24年から、オカリナに興味があるもの同士で集まって、月2回練習しています。皆が知っている懐かしい歌謡曲・童謡などを演奏します。時には音が外れたり抜けたりしますがそこは愛嬌で、笑いながら聞いてください(*^。^*)	上・深田	無料	※1か月前までに連絡	ひばり	電話: 090-5730-7039 担当:福山フミ
⑤	顔ツボ及び ハンドケアによる リラクゼーション	全身には数多くのツボが存在しています。各ツボを刺激することで身体の緊張がほぐれて認知症や不眠の予防にもつながります	全地域	無料	月～金 ※事前連絡頂ければ 時間合わせます	身体メンテナンス ワンネス 看護師・整体師	電話:45-2770 担当:田山
	傾聴による心のカ ウンセリング 健康チェック	血圧測定等全身状態のチェック 顔ツボ、ハンドケアを通じて身体に対しての相談に応じます					
⑥	在宅医療	【在宅医療とは？】 地域在宅医療サポートセンターの紹介 在宅医療の種類と医療福祉制度のご紹介	全地域	無料	月～金 9:00～17:00 ※1週間前までに連絡	公立多良木病院 球磨地域在宅医療 サポートセンター 社会福祉士	電話:42-2665 担当:神瀬
	医療・介護の連携	【くまもとメディカルネットワークの紹介】 くまもとメディカルネットワークはICT(情報通信技術)を用いて患者さんの診療・調剤・介護に必要な情報を共有するシステムです					
⑦	酒害出前講座	【お酒と正しく付き合えていますか？】 身近な飲酒に関する正しい知識を共有し、アルコール関連問題を一緒に考えてみませんか？ (講座時間約30～40分)	全地域	無料	月～金 13:30～16:30 ※要事前連絡	人吉こころの ホスピタル 看護師 精神保健福祉士	電話:22-4051 担当:上村、本岩
⑧	健康づくり講演会	①大腸がんの早期発見のために ②緩和ケアについて ③排便障害について ④気を付けたい薬の飲み方、使い方 ⑤ストレスと上手につきあうために	全地域	無料	※2か月前までに連絡 ※参加人数は30名以上	大腸肛門病センター 高野病院 ・看護師 ・薬剤師 ・栄養士 ・他職員	電話: 096-320-6520 担当: 地域医療連携課 椎葉
⑨	介護予防の為に 運動用品ご紹介	ノルディック・ウォーキング(2本のポールを使うウォーキング)を始めとする、介護予防・健康増進を目指す運動用具とその使用方法、効果をご紹介します	全地域	無料	月～土 9:00～17:30	株式会社ユネット 清風ハートピア 福祉用具専門相談員	電話:45-4152 担当:元田
⑩	薬物の乱用 防止について	分かりやすい資料をもとに、薬剤師より説明します	全地域	無料	月～金 9:00～17:00 ※1ヶ月以上前に事前連絡	株式会社ユネット 清風薬局 薬剤師	電話:42-2931 担当:福永
	受動喫煙防止法 について	喫煙と薬の関係や有害性など資料をもとに講義形式で行います					
	漢方薬、薬用植物 について	漢方薬のトピックを漢方薬・生薬認定薬剤師が分かりやすく説明します。また、人吉球磨の薬用植物の紹介・活用法を紹介します					
	薬のよろず相談	皆さんの気になる薬について何でも説明致します					

民間・企業団体等

	出前講座内容		対象地域	料金	備考	問合せ先	
	題目	内容					
⑪ ■	贈与と相続	後悔しない生前贈与の方法を教えます	全地域	無料	火曜除く 10:00~15:00 ※要事前連絡	尾鷹紀子 司法書士元補助者	電話: 090-5088-3737
⑫ ■	ストレッチ	健康づくりのためのストレッチ運動	全地域	要相談	木曜午前中 ※要事前連絡	森山幸子	電話: 080-3950-0862
⑬ ■	交通安全教室	管内の交通事故情勢や交通事故防止に関する教養、道路交通法の改正に伴う教養等を実施します。	全地域	無料	※要事前連絡	多良木警察署	電話:42-4110 担当:交通課 山下
⑭ ■	あさぎり姉妹歌唱	童謡・唱歌のコーラスをはじめ、昔懐かし昭和歌謡を歌います。みなさんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。	全地域	無料	※1カ月前までに連絡	高田真由美	電話: 090-2083-0845
⑮ ■	腸内環境と健康(ウン知育教室)	パネル、腸、ウンチの模型を使い、腸内環境と健康との関わりをお話します。	全地域	無料	現在休止中です 10:00~15:00 ※1週間前までに連絡	熊本ヤクルト	電話:49-2130 代表:高上千代

文化協会

	出前講座内容		対象地域	料金	活動可能日	問合せ先	
	題目	内容					
①	生け花	季節の花を生けることで触覚、視覚、嗅覚に刺激を与え癒し効果が期待できると思います。	全地域	材代 実費負担	月・水 10:00~12:00 13:30~15:30	小原流いけばな 小屋松教室	電話: 090-9594-3281 担当:小屋松 硬子
②	詩吟	・詩吟に興味があり、一緒に練習を出来る方 ・詩と一緒に読むことにより誤嚥性肺炎の予防になります ・大きい声を出す事でストレス解消に役立ちます	全地域	資料等の コピー代 他実費	月・火・水・金 9:30~11:30 14:00~16:30 活動は約1~2時間	熊本杖神吟道会 担当者 蓑田・星原・ 船津他	電話:45-1343 090-4993-6621 代表者:蓑田 恒
③	邦楽	・三味線 ・尺八 ・日本舞踊 ・唄	全地域	無料	月・火・水・土・日 11:00~15:00	昭和劇場 代表者:馬耳東風 (尾方晴朗)	電話: 090-6204-5745 担当:尾方 晴朗
④	作品の展示 写真の撮り方	自然観察クラブの会員が撮影した写真の展示 カメラ・スマートフォンでの写真の撮り方	全地域		土曜 13:00~15:00 夜の部も可(要相談) ※2日前までに連絡	自然観察クラブ	電話:45-0666 担当:犬童
⑤	健康体操	音楽療法 道具を使って身体を動かします	※施設 免田 全地域	相談	火・金 ※時間等早めに連絡	3Bすみれ	電話: 090-3609-1471 担当:川口 伸子
⑥	創作ダンス	メンバーで曲を選び、ダンスの振り付けを考えて創作ダンスをします。衣装を手作りして楽しんでいます。リズムのあるダンスを楽しんでもらえます	全地域		※要相談 (曜日・時間帯で活動できない時あります) ・福祉施設のみ対応可	まいむすえ	電話:文化協会 (須恵文化ホール) 45-5511
⑦ ■	レクレーション レクレーション	簡単な踊り(車椅子可能) 約5分~10分 お化粧でイキイキ、はつらつ、若返り、喜び、笑顔に! (人数により)	全地域	無料 材料代	※要事前連絡	桜月流花扇会	電話: 090-4513-1683 代表:柳川 さつき
⑧ ■	日舞	観るもよし!一緒に踊るもよし! 舞の世界に浸りながら楽しく優雅に踊ります。	全地域	無料	※要事前連絡	西陰流浜の会	電話: 090-7167-0177 代表:蟻田 和子
⑨ ■	生け花	身近に咲いている花を使用し、生け花を製作します。 ※花・剣山・ハサミ等道具は持参下さい。	全地域	無料	※1カ月前までに連絡	生け花教室 「スイートピー」 代表者:元村のり子	電話:47-2111 担当:社協宮原

役 場

地域型サロン出前講座一覧表

令和6年4月～

番号	テーマ	内 容	備 考
1	元気で過ごすポイント ～フレイル予防～	<ul style="list-style-type: none"> 健康長寿のひけつ 筋力アップ、転倒予防の体操 	健康推進課 電話：45-7216
2	認知症の予防と対応	<ul style="list-style-type: none"> 脳活性化のポイントと相談先 認知症の症状と対応 	高齢福祉課 電話：45-7215
3	ここが知りたい『介護保険』	<ul style="list-style-type: none"> ①高齢者の現状と将来像 ②どんなサービスがあるの？ ③費用はどうなっている？ 	
4	詐欺や悪徳商法に 巻き込まれないために	これまで実際にあった事例などを通して詐欺や悪徳商法に巻き込まれない方法をお伝えします	商工観光課 電話：45-7220
5	ごみ分別とリサイクル	燃えるごみ・燃えないごみ・有害ごみ・リサイクルなどの分別方法 ・野外焼却・地球温暖化防止・不法投棄	町民課 電話：45-7213
6	自分の命は自分で守る	<ul style="list-style-type: none"> 「自助・共助の重要性」 「逃げるスイッチの案出」 	総務課 電話：45-1111
7	高齢者の口腔ケア	<ul style="list-style-type: none"> 口腔ケアの必要性 噛む力をガムでチェック 歯の磨き方・義歯の手入れ お口の体操 	健康推進課 電話：45-7216
8	季節の健康管理	熱中症や感染症などの予防と対策についてお話します	
9	低栄養にならないために	<ul style="list-style-type: none"> ①日常生活を送るうえでどのくらいのエネルギー摂取が必要か？ ②バランスの良い食生活のポイント 	
10	災害に役立つ料理や 高齢者のための食事について	災害時に活用できる調理（バッククッキング）や減塩でおいしい高齢者のための食事づくり等 ※内容についてはご相談に応じます。	あさぎり町 食生活改善推進員協議会
11	在宅医療や介護に関すること	薬剤師等がお話します ・訪問診療・訪問看護・服薬管理・看とり・IT紙芝居	高齢福祉課
12	ニュースポーツ活動	ペタンクやモルックなど屋内外問わず、誰でも気軽にできるスポーツを紹介します。 （スポーツ推進員派遣）	教育委員会 電話：45-7226 担当：社会体育係
13	地域の文化財の魅力 （座学・現地）	地域の行政区にある身近な文化財について、その概要や魅力を座学や現地見学を通じてご紹介します。 ※複数箇所の現地見学等でマイクロバスや車が必要な場合、その手配や費用負担はサロンにてご対応いただきますよう、お願いします。 ※出前講座は、基本的に教育委員会の学芸員（秋元）が対応させていただきますが、日程や内容によって、文化財保護審議委員や文化財の所有者など、他の方をご紹介させていただきますことあります。	教育委員会 電話：45-7226 担当：秋元

申し込み先
高齢福祉課(☎45-7215)
健康推進課(☎45-7216)

◆おしらせ◆
①サロン1か所につき年に2回まで依頼できます。
②健康推進課より代表者の方へ直接連絡し講和をさせていただくことがあります。
③上記のテーマ以外の内容についても相談に応じますのでお気軽に関係課へお問い合わせください。

