





令和5年度 出前講座メニュー（介護・高齢者福祉部門）

- ①複数のメニューを組み合わせで行なうことも可能です。
 ②時間は目安です。ご相談ください。
 ③出前講座を希望する場合は、2週間前までにご相談ください。（日時は要相談）

No	タイトル	内容	時間
 支え合いの地域づくりの話			
介 1	～地域でいつまでも 自立して暮らすために～ 地域包括ケアシステムを知ろう	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括ケアシステム ・岩沼市の取組み紹介 	30分
 介護保険制度の話			
介 2	～あなたが払った保険料 こんなことに使われています。～ 介護保険料の使われ方	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険料の設定方法や使い道、今後の傾向等 	20分
介 3	～生活にサポートが 必要になった時のために～ 介護保険の基礎知識	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険の申請窓口や方法 ・申請からサービスを利用するまでの流れ 	20分
介 4	～必要なときに 必要なサービスを～ 介護保険サービスの話	<ul style="list-style-type: none"> ・介護サービスの種類 ・介護サービスの利用方法 	20分
介 5	～お手伝いはちょっとだけ～ 介護予防・生活支援サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・お買い物ミニデイの紹介 ・生活援助サービスの紹介 	20分
 介護の話			
介 6	家族を支える介護術	<ul style="list-style-type: none"> ・移乗・おむつ・福祉用具等の介護のコツ 	30～ 60分
 高齢者福祉サービスの話			
介 7	～介護保険だけじゃない～ 暮らしを支える高齢者福祉サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者福祉サービスの紹介 	20分
介 8	～明日は我が身～ 知っておきたい見守りサービス	<ul style="list-style-type: none"> ・見守りサービスの紹介 ・i あいメールの紹介 	20分

No	タイトル	内容	時間
 いつまでも元気・安全に地域で暮らすコツの話			
介 9	～介護が必要になる可能性、 減らす方法伝授します。～ 介護予防教室（運動・食事・脳トレ等）	・介護予防のための運動方法や 栄養の講話、口腔の講話 ・介護予防サロンや教室の紹介	30～ 60分
介 10	高齢者の健康づくり フレイルってな～に？ 	・「フレイル」について ・フレイルチェック ・フレイルを予防改善する方法	45～ 60分
介 11	～人づき合いが得意な人も そうでない人も～ 1人になっても安心安全な暮らしを 手に入れる方法	・住み慣れた地域で在宅生活を 続けるための備え	30分
介 12	～あなたは本当に大丈夫？～ 悪徳商法に気をつけよう！	・悪徳商法の現状と被害に合わ ない方法	30分
 認知症の話			
介 13	～認知症の方や家族の 身近なサポーターになろう～ 認知症サポーター養成講座	・認知症の基礎知識 ・認知症の方への正しい対応	30～ 90分
介 14	～知って備える認知症～ 認知症を遠ざけるコツ	・認知症の基礎知識 ・認知症の予防	45分
介 15	～「あれ？」「おや？」～ 物忘れが気になったら 聞いて欲しい話	・軽度認知障害（MCI） ・軽度認知障害（MCI）簡単 チェック	45分
 その他			
介 16	～あなたの身近な相談窓口～ 地域包括支援センターとは？	・地域包括支援センターの役割 や活用の方法等	30～ 60分
介 17	～ずっと安心して暮らすために～ 成年後見制度について	・成年後見制度	30～ 60分
介 18	～予防と早期発見のために～ 高齢者の虐待について	・高齢者虐待 ・岩沼市の高齢者虐待の実情	30～ 60分

問合せ・申込：岩沼市介護福祉課【電話】24-3016
【FAX】24-3087