NPO法人 **老いを支える北九州家族の会**　　令和５年度版

改訂版 出前講座一覧表

左：蒲地副理事長 中央：五郎丸日出雄理事長 右：野村事務局長

「コロナとの新しい共生の時代を迎え、北九州市でも各地域で熱気あふれる学びが始動しはじめました。私ども「NPO法人老いを支える北九州家族の会」では昨年認知症啓発活動の一環として立ち上げました「出前講座」に多くの市民センターや地域団体そして大学からも講座のお声をかけていただき感謝申し上げます。それを受けて令和５年度はさらなる講座の充実を図り、講座実施を通して地域で展開される保健・福祉活動に多少なりとも寄与していきたいと願っています。また９月には「みんなで繋ぐ明日へ続く文化祭」という素敵なイベントを開催します。そして認知症ご本人も介護される家族の方もともに長く住み慣れた地域で生き生きと生活ができる共生社会の実現をめざしていきたいと思います。そしてこの出前講座がその実現の一助になります様頑張ってまいる所存です。

── 令和４年度に実施した多彩な講座の様子 ──

笑顔と元気があふれた笑いヨガ講座に参加されたみなさん

介護保険の話に真剣に耳を傾け学び合うみなさん

認知症の方に長く寄り添ってこられた講師の話を真剣に傾聴されるみなさん

フレイルについて正しい知識を得るために寸暇を惜しんで講座に参加されたみなさん

楽しいお話と効果抜群のストレッチ体操に時を忘れてチャレンジするみなさん

楽しい生演奏に身も心もウキウキ・ワクワク・ドキドキ！唱歌からJポップまでレパートリー抜群のステージです。

自分の望む介護について考え、今から自分のことを知ってもらうために『私を知ってっちゃノート』に一生懸命書き込むみなさん

ストーリー仕立てで自分の大切な方が認知症になった時、どうすれば良いか学んでいるみなさん

令和５年度改訂版でぜひお伝えしたいこと

最近全国各地で認知症ご本人が社会に向かってご自分の考えや意見を堂々とお話しされ、認知症になっても社会の一員として社会的役目を果たし、生き生きと暮らしている姿を発信されています。北九州市でも認知症ご本人がいろんな機会で講演活動をされています。今年度の改訂版では本市で積極的に社会に対して発信活動をされている方のお話しを聴くことができる貴重な講座（A-12）を組み入れました。もし講座をご検討される場合は遠慮なくお問い合わせください。

※開催場所や時期や時間帯等、ご本人の体調などを勘案させていただき、実施に向けた事前の打合わせをさせていただければと思います。

― 当会の主な活動 ―

【サンドリームひろば】

誰でも気軽に参加できる交流会。戸畑区中本町の当会の事務所で毎月第１火曜日11：00～15：00まで開催。床ずれ（褥瘡）の相談も対応します。

【月刊会報誌の発行】

会の立上げ以来毎月発行している当会会員向けの会報誌サンドリーム。認知症介護についての投稿や交流会の案内など豊富な話題が20ページの紙面に満載。

【各支部ごとのつどい】

当会の各支部がその地区ごとに介護家族の方がつどう交流会を実施。地域の特色を生かしながら家族同士の交流をしています。

【オレンジカフェおりお】

認知症の方や家族の方の視線や意向を尊重しながら八幡西区で長く実施している催し。毎月第２水曜日に開催。認知症の相談コーナーもあります。

【認知症・介護家族コールセンター】

当会会員18名でシフトを組みながら認知症ご本人や家族の方からの電話相談に対応している北九州市委託事業。リピーターのご相談も多く、まずは傾聴。そこからスタート。

【認知症・若年性認知症介護家族交流会】

毎月各区を巡回しながら開催している介護家族の交流会。お互い悩みや相談を話しながら「自分一人ではない！」と思っていただき共感していただく事を目標にしています。

【憩い・サロン】

毎月第３日曜日に若年性認知症の方が介護家族の方と一緒に料理をしたり、ゲームをしたり、お話をしたりして楽しい時間を過ごすサロンです。

【出前講座】

認知症への理解を深めるための地域の希望に沿って、当会から地域に出向いて一緒に学び合う機会を提供しています。令和５年度は新講座が６つ増えました。

【認知症の方の交流会】

令和５年度に北九州市から委託された新事業。ご本人同士で運営しながらコミュニケーションを取り合い、明日への活力を蓄えていただく交流会をめざします。

【当会創立30周年プレ事業】～みんなで繋ぐ明日へとつづく文化祭～

令和５年 ９月26日(火)　９月27日(水)　９月28日(木)　小倉駅JAM広場

３年に及ぶコロナ禍の中で耐えてこられた認知症ご本人や家族の方、そしてサポーターの方がリラックスして楽しんでいただければと願い、みなさんの想いがいっぱいつまった作品を一堂に出品していただく文化祭を開催します。みんなで創る文化祭。みなさまのご来場を心よりお待ちしています。

A 認知症を正しく理解するための基礎講座

A-1	「寝たきり・認知症の予防はお口の健康から」	毎日習慣になってあまり気に留めていない歯磨き。上手な歯磨きを通して快適な口腔衛生を保つことで認知症予防ができる仕組みを解き明かします。	当会会員		所要時間	定員
			歯科医	久保 哲郎	90 分	30 名
A-2	「床ずれから学ぶ寝たきり予防と認知症」	床ずれは実は命にかかわる怖い病気です。しかも認知症や寝たきりと深い関係にあります。日頃あまり関心を持たない床ずれという病気を学んでみませんか！	当会会員		所要時間	定員
			日本褥瘡学会会員	大住 章二	90 分	30 名
A-3	「認知症の方がおうちで元気に過ごす食事のコツ」	1 日 3 食の食事。何となく見過ごしていませんか？適切な栄養補給を行う事で認知症になった後でもその方らしい生活を送ることにつながります。在宅訪問の中で出会った患者さんのお話しをさせていただきます。	特別講師		所要時間	定員
			管理栄養士	椛田 冴美	90 分	30 名
A-4	「効果的な薬の服用法と付き合い方アレコレ」	多くの方が処方された薬を服用しながら病と向き合っています。でも薬についてもっと知ることで効果ある薬との付き合い方があるはず。薬剤師の方から上手な薬との付き合い方を学びます。居宅介護で役立つ情報もご提供させていただきます。また「認知症になったら使う薬」や「亡くなる時に使う薬ってどんな薬？選べる医療の選択肢」についてもお話します。	特別講師		所要時間	定員
			北九州の在宅訪問薬局 池田薬局 他当薬局薬剤師	池田 充宏	60 分	30 名
A-5	「若年認知症ご本人に寄り添う日々から聞こえて来る心の声」	若年認知症と診断されたご本人の日常生活に寄り添う日々から聞こえてくる心の声とは？読売新聞主催第 50 回医療功労賞を受賞された講師が語る認知症ご本人と伴走する意味とは	当会会員		所要時間	定員
			さろ～んパスの会代表	中村 益子	60 分	30 名
A-6	「認知症になっても幸せに生きていける。共生のまちづくりをめざして」	認知症フレンドリー社会（DFC）の“まち”ってそこに住むすべての人が心豊かに安心して住める町のこと。認知症の方と一緒に共生社会のまちづくりをめざしてみませんか！	当会員・当会講師		所要時間	定員
			前牧山市民センター館長	森山 秀文	90 分	30 名
A-7	「あなたの大事な人が認知症？その時あなたができることって？」	認知症は早期診察･早期診断そして早期治療が何より大事。医療的に正しい助言があれば不安になっているご本人や家族の方がどれほど安心されることでしょう。あなたがぜひご本人や家族の方の背中を押してあげてください！	当会員・当会講師		所要時間	定員
			前牧山市民センター館長	森山 秀文	90 分	30 名
新 A-8	「認知症ご本人が自らの生き方、見える風景そして社会とのつながりについて語っていただきます。」	認知症になったからこそ自ら語ることができることがきっとある…。そんな気付きから講演活動などを始められた方の貴重なお話を聴いてみませんか。共生社会を作っていくための手がかりがきっと見つけられるはず。	当会員・当会講師		所要時間	定員
			認知症ご本人		60 分	30 名

みらいつなぐ北九州 60th

5つの街がひとつになって 60 年。

さあみらいをつないでいこう。前に進む力を変化に挑む心を

B 認知症予防・介護予防のための楽しい生活術を学ぶ講座

B-1	「歌は心の処方箋～約束の証」	今行っている活動の原点を、ヒット曲と自作の歌を交えながら、ギターとキーボードの生演奏で伝えていく、参加者全員が楽しんでいただける講座です。	当会会員		所要時間	定員
			編集委員	もたきち	90分	30名
B-2	「みんなで笑って体を動かし楽しくヨガ体操！笑いは健康の源！」	みんなと一緒に笑いながら楽しく体を動かす、楽しい健康体操教室です。	当会会員		所要時間	定員
			笑いヨガ講師	井筒 美穂	60分	30名
B-3	「懐メロから唱歌まで！生演奏と楽しい健康トークで過ごす至福の時間」	７人のバンドメンバー～“楽楽歌笑”が奏でる楽しい音楽と健康にまつわる楽しいトーク＆ステージを皆さんと分かち合う素敵な時間を提供します。	当会会員＋特別会員による混成バンド		所要時間	定員
			Sunドリームズ	４～７名構成	90分	40名
新 B-4	『笑顔まんかいの健康づくり～楽しくシナプソロジーに挑戦！』	「人と交流すること、お話しすること」は心の健康にとても大切です。講座では、参加者の皆さんと楽しく交流しながら簡単な運動に取り組みます。脳を活性化するプログラム・シナプソロジーにも挑戦！地域の集いの場から「健康寿命延伸の第一歩」を始めませんか？まずはお気軽にお出かけください。	特別講師		所要時間	定員
			介護福祉士 心の健康アドバイザー シナプソロジーインストラクター	了戒 恵理子	60分	20名
B-5	「重心位置から学ぶ体の使い方」	自分の身体を正しく使っていますか？ご自身の重心位置を知ってご自身に合った体の使い方・歩き方を習得し、認知症予防・介護予防に役立てましょう。	当会会員・特別講師		所要時間	定員
			チューブパーソナルトレーナー	坂田 晴矢	60分	30名
B-6	「もしもの時のための話し合い！もしバナゲーム」	人間予想もしないときに訪れる「人生最後の時」そんな時に自分らしい生き方ができたかな？今からそんな時の心の準備をしませんか！一番大事な生きがいが見えてきますよ！	当会会員		所要時間	定員
			認知症・草の根ネットワーク理事	田代 久美枝	90分	40名
B-7	「コロナ時代を生き抜く極意技ーフレイル予防を正しく知ろう！」	何もせずに健康寿命を延ばすことは望めません。いつまでも自力で楽しく健康に生活するためにはどんな生活を送ればよいのか具体的なお話が聞けます。目からうろこの講座になる事必至です！	特別講師		所要時間	定員
			北九州市男女参画審議会市民委員	金子 良憲	90分	20名
新 B-8	いくつになっても東奔西走！元気印の体操指導者	体操がいかに健康の源か！いつでも、どこでも、誰にでも健康体操の力を伝える体操の伝道師。一緒に体操をしませんか。あ～ら不思議！身も心もポカポカしてきますよ！	当会会員		所要時間	定員
			ラジオ体操有資格者	徳光 弘子	90分	30名
新 B-9	認知症の当事者への作業療法	作業療法は非薬物療法として注目されています。特に認知症の当事者に用いる作業療法の「作業」は、意味を持たなければいけません。受講生が正しく作業について理解して当事者と作業を行えるようにお伝えします。	当会会員		所要時間	定員
			令和健康科学大学　作業療法士	谷川 良博	90分	20名
新 B-10	「楽しい音の連なり！」オカリナをはじめとする民族楽器の共演タイム	オカリナをはじめ民族楽器のやさしい音色がきっとあなたを楽しくそして癒しの時間に導いてくれることでしょう。心身ともにリラックスして心豊かな時間を楽しみください。	特別講師		所要時間	定員
			オカリナ・ケーナ演奏家	松田 眞砂子	60分	30名

C ご本人に最適な介護環境を提供する術を学ぶ講座

新 C-1	認知症の当事者の内面世界を感じる	認知症を理解する方法として、疾患はもちろん当事者の心理面も考慮しなければいけません。その内面を理解する手段に当事者が執筆した書籍を用いて理解を深めます。	当会会員		所要時間	定員
			令和健康科学大学　作業療法士	谷川 良博	90 分	20 名
C-2	「よりよい暮らしをするための『私を知ってっちゃノート』活用法」	将来自分が介護を受けるときのための自分だけの生活史を書き留めることで、本人はもちろん家族・介護者が本人にあった介護環境を提供できることが可能となります。私の思いを医療や介護に反映されるように元気なうちから書きましょう。	当会会員		所要時間	定員
			「私を知ってっちゃノート」作成プロジェクトメンバー		90 分	30 名
C-3	「私の人生まるごとまとめて『人生 BOOK』」	ご自分の人生を大事な人に伝えることで人生後半のこの時を心豊かに過ごすことができるはず！その伝えるヒントが「人生ＢＯＯＫ」。たくさんの思い出が溢れるあなたの人生を大事に刻むその方法を伝授します。	当会会員		所要時間	定員
			北九州市立大学地域創生学群特任教員　社会福祉士	勅使河原 航	60 分	30 名
C-4	「認知症・介護の基本知識と実際の助言・支援について」	現場に立ち介護に携わる立場から認知症介護の基本知識や介護事情の現実や解決法などお伝えします。そして利用者への助言について、具体的な体験に基づくお話をお伝えします。	当会会員		所要時間	定員
			小規模多機能ホーム“やまびこ”管理者	田中 良幸	90 分	30 名
C-5	「元施設運営者が伝える介護保険との上手な付き合い方」	八幡西区でデイサービスを運営された経験から介護保険の内容について利用者の立場に立ったわかりやすい解説をしていただきます。	特別講師		所要時間	定員
			元デイサービス運営＆市民センター館長	中堀 伸二	90 分	40 名
C-6	「共倒れにならないで！」施設の役割と上手な選び方	在宅で介護するか施設入所を検討するか？いざというときに後悔しない選択の方法を、現場で介護業務に携わった経験豊かな専門家が事例を通して語ってくれます。	当会会員		所要時間	定員
			主任介護支援専門員	柴 和子	90 分	40 名
C-7	「知っていると便利！居宅でできる介護実践術」	当会員の介護経験から編み出した教科書には載っていない介護術の数々。そこには家族愛に溢れた工夫の数々が詰まっています。排泄や入浴などの実際の介護から、介護サービスや他のいろんなサービスを活用することで介護軽減につながるヒントが。介護する側される側がお互い健康で幸せである事が何より大事。一聴の価値ありです。	当会会員・特別講師		所要時間	定員
			当会介護経験者＆有資格者チーム		90 分	30 名
C-8	「介護（看護）に学ぶ生きる力と幸福感」～人に寄り添うとは、その人の人生と向き合うこと	つらいと思う介護も実は気持ちの持ち方次第でずいぶん楽になるものです。介護する方も、またされる方も互いが幸せを分かち合える、そんな関係を築くためのお話です。	当会会員		所要時間	定員
			日本褥瘡学会会員	大住 章二	90 分	30 名
C-9	「認知症カフェから見えてくる認知症と社会のつながり」	長く認知症の方に寄り添い、ご本人や家族の方と「認知症カフェ」を主催されてきた講師が語る認知症と社会のつながりについてお話を聴きます。	当会会員		所要時間	定員
			認知症・草の根ネットワーク理事	田代 久美枝	90 分	40 名
C-10	「認知症の介護家族に寄り添い聴こえてきた心の声から学ぶこと」	若年認知症の妻を介護した経験を持つ当会の創立者が、30 年にわたり認知症の介護家族に寄り添い真摯にサポートしてきた経験から語る介護のあり方をお話しします。	当会創立者・当会会員		所要時間	定員
			厚生労働大臣賞受賞者	高田 芳信	90 分	40 名

会報誌サンドリ－ムは当会が創　以来毎　　作りで作成している会報誌です。会員の　から毎回素敵な　打つ投稿をいただき読者との 事なコミュニケ　－ションツ－ルになっています。この誌　をお借りして令和５年４号の掲載された現役の看護師の の投稿 を紹介させていただきます。

表　題　「いることは素晴らしい」
投稿者当会会員現役看護師の

わたしは 齢の患者さまとお話しする際に必ずお伝えする 葉があります。それは「 いることは素晴らし＼＼」ということです。〈きたからこそ様々な知識を得ることができ　、豊富な経験 を通 して　が成熟 し 歩んだ道のリの中で多くの出会＼＼'がありました。苦楽を共にした仲間との絆があるのも いたからこそだと思＼＼ます。

は必ず死にます。 齢の も若い も　　、男の　も　の　も 時に　どもさえ尊い命 を失います。やるせない死を幾つも てきたからこそ　、　＼ることの素晴 らしさを感 じます。　いとは　〈　きたこと。知識や経験はそのままその の きた証です。懸命に きたからこそ い　　、痛みを伴 う経験 をしたからこそ今があります。出会いや絆もその道のリで まれました。そう考えると いることの尊さを感じずにはいられません。それは若いままで終われば決して得ることができな＼＼輝きであり、年 を重ねたからこその美 しさなのです。

わたしは いた の が好きです。その に刻まれた数や傷の数だけ があると思うと　　、愛おしさを感 じます。看護とは と で尽くし　、護ること。皆さまの語 り尽 くせぬほどの　　に触れる　を楽 しみにしています。

当会出前講座のお申し込みにあたってのお願い

「出前講座」の申し込み
［申し込み及びお問い合せ 法→電話・　FAX ・メ－ル ・当会HP］※スマ－トフォンからもお申 し込みできます

① •電話について
当会事務所は事務員駐在が毎週 曜 の午前10時 15時となっています。
事務局電話　093-882-5599
※駐在 以外の にお電話でお申込みいただく場合は
出前講座担当者携帯　090-1884-3254　事務局携帯　080-1708-7741　にお願いします。

② ・FAXについて
093-882-5622
受信確認しましたら後日当方から確認のお電話を差し上げます。

③ ・メールについて
当会アドレス　kazokunokai27@gaea.ocn.ne.jp
受信確認しましたら後日当方から確認のお電話を差し上げます。

④ ・ホームページについて
当会HP～老いを支える北九州家族の会　https://kazokunokai.com　の「出前講座申し込み」からお入りください。
受信確認しましたら後日当方から確認のお電話を差し上げます。

NPO法人老いを支える北九州家族の会　検索

【お申込みに当たってお願いがあります】

・当会は北九州市 活動サポ　－　トセンタ－ に登録済のNPO法　です。
・当会の出前講座については事前検討段階で、内容や進 についてご不明な点などありましたらお気軽にお問い合わせください。ご依頼があれば当会から担当者が出向き、詳細な説明をさせていただきます。
・講師謝 については令和4年度規定を変更させていただきました。
○講師謝 は市 センタ　－ 規定の１時間4,000円に準 じます。ただ令和５年度から90分につきましては6,000円の謝 設定にさせていただきます。
○謝　払いにつきましては令和4年と同様、現 払いと北九州市 払い（当会は北九州市の債権登録済みの団体です）で対応できます。
OSunドリ－ムズの演奏講座につきましては多数のメンバ－ 構成で、楽器運搬などもあり時間関係なく1ステ－ジ 10,000円でお願いします。