

# 人権まちづくりをめざして **出前講座一覧表**

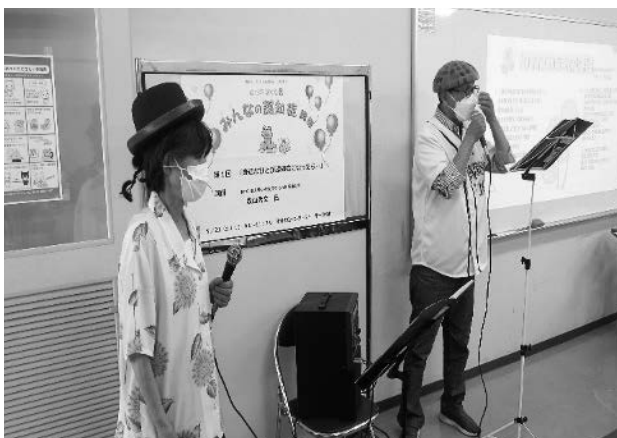


新理事長 浦地眞一

令和5年6月に国会で『認知症基本法』が採択され、その中で高らかに宣言されたのが「共生社会の創造」でした。私たちNPO法人老いを支える北九州家族の会が活動を始めて令和6年で30周年を迎えます。この間私どもは認知症ご本人や介護家族の方に寄り添う活動に長く取り組んで参りました。そして私たちもこの認知症基本法が成立された事を契機に「内なる活動」から「外との連帯・連携」に活動領域を広げながら、認知症ご本人や介護家族の方が、地域の一人としていきいきと安心して過ごせるまちづくりの共創の担い手になりたいと決意する次第です。

その事業策として、好評をいただいている『出前講座』を今後も引き続き展開して参ります。今年度も地域の共生社会協創の一助になる事を願い、少しでもお役立ていただけるよう、新しく3つ加え30講座をご提供させていただきます。この出前講座を通して、地域の皆様と手を携え、共生社会の創造に向けて一緒に邁進する機会になればと心から願う次第です。これからも宜しくお願いいたします。

**令和5年度に市民センター中心に実施した多彩な講座の風景～16市民センターで21講座を開講しました。**



# 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	梶田 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によって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	岩田 敦志	60分	30名
A-5	「若年性認知症ご本人に寄り添う日々から聞こえて来る心の声」	若年性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か。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
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つとある…。そんな気づきから講演活動などを始められた方の貴重なお話を聞いてみませんか。共生社会を作っていくための手がかりがきつと見つけられるはずですよ。	当会員・当会講師		所要時間	定員
			認知症ご本人		60分	30名
新 A-9	共生社会共創への第1歩！「誰もが諦めない」に繋がる地域づくり	介護施設の仕事をしながら20年近く民生委員の任につき活動。定年退職後主軸を地域社会に移した時に見えてきた現実を踏まえ、「誰もが諦めない」に繋がる地域づくりへの山あり谷あり！の道程を語っていただき、みなさんと共に共生社会の実現のヒントを見つけていきます。	当会会員		所要時間	定員
			牧山東地区民 生委員 元老健ケアマ ネージャー	井筒 美穂	120分	40名

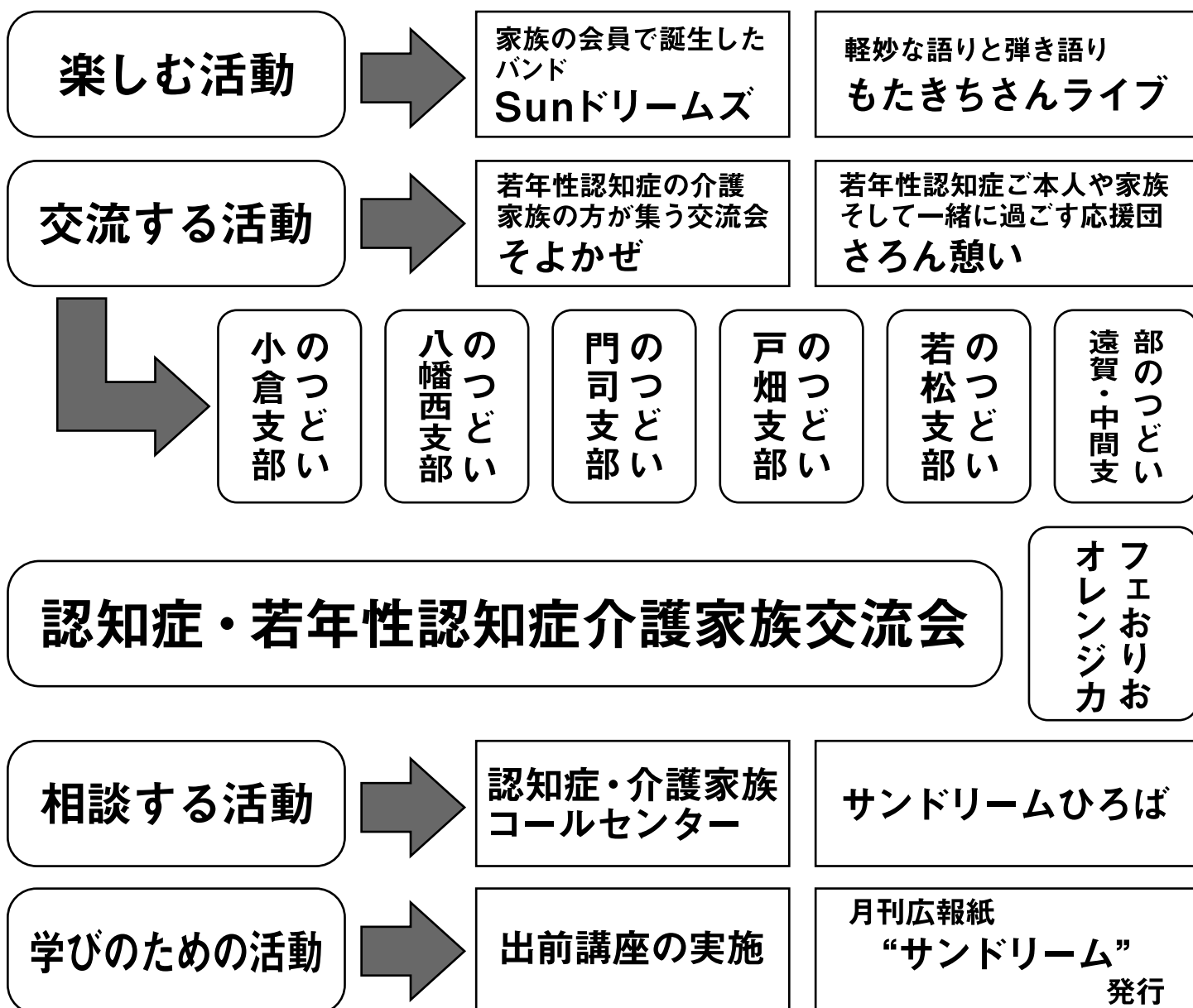
## B 認知症予防・介護予防のための楽しい生活術を学ぶ講座

B-1	「歌は心の処方箋～もたきちの弾き語り朗読 底野茂の【老い映え】」	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、朗読形式で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」	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ドリームス	演奏メンバー	90分	40名
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」は心の健康にとっても大切です。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～120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	幸運な人と不幸な人を隔てるものは何か！“超高齢社会”あなたにもっと活躍の場が！	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しが聞けます。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
B-8	高齢者の方がイスに座っての介護予防体操です。	高齢者の皆様と一緒にイスに座ってする介護予防体操です。フレイルにならない様に、身体を動かしてする楽しい健康体操です。脳も一緒に活性化させましょう。	当会会員		所要時間	定員
			日本レクリエーションストラクター シナプソロジーインストラクター 健康エクササイズインストラクター ラジオ体操有資格者	徳光 弘子	90分	30名
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
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お楽しみください。	特別講師		所要時間	定員
			オカリナ・ケナ演奏家	松田 真砂子	60分	30名
新 B-11	「アコーディオンに合わせ懐メロを唄って回想法にチャレンジ！」	アコーディオンに合わせお腹から声を出して懐かしく歌う事で、きっとみなさんの若き時代が鮮やかによみがえります。あのキラキラ輝いていた時代を思い出しながら楽しく回想法にチャレンジ！	当会会員		所要時間	定員
			アコーディオン奏者	高橋 一郎	60分	30名

# 認知症という病に寄り添って歩んで迎えた創立30周年！ そこから湧き出る私どもの決意

まだ認知症が痴呆症と呼ばれた時代に、暗中模索の中で厳しい生活を強いられたご本人と介護されてこられた家族の方。そんな時代に同じ悩みをもった方々が立ち上げた会にとって、認知症という病気を相手に歩んできた道程は山あり！谷あり！の歴史でした。それでも多くの方の努力が結実し、北九州市には今10万人を超える「認知症サポーター」の方が誕生し、地域でもいろんな認知症啓発活動が進められています。令和5年には認知症に向き合う日本社会の指針が『認知症基本法』として採択されました。それを受けて私どもの会も令和6年度創立30周年を迎えるにあたり、今まで以上に多様な活動を通し、認知症ご本人や介護家族の方々に寄り添い、多くの社会貢献活動に邁進されている各団体・多くのNPO法人そして多様な行政関係部署と手を携え、認知症ご本人や家族の方がこの愛する北九州市の一員として安心して穏やかに過ごしていただける社会を協創するために頑張る所存です。

## ☆ 当会の主な活動について ☆



## C ご本人に最適な介護環境を提供する術を学ぶ講座

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『私を知ってっちゃんノート』活用法」	将来自分が認知症発症で介護を受ける時に自分らしい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
			「私を知ってっちゃんノート」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
			ふらっとハウス管理者	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的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しをお伝えします。	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	「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満載。介護する側とされる側がお互い健康で幸せである事が何より大事。一聴の価値あります。	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-7	「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しです。	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-8	「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しを聴きます。	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-9	「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」	若年性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方を介護している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
新 C-10	あきらめないで！ご本人の希望に沿って自宅でも安らかに看取ってあげる事ってできますよ！	入院していた母を退院させたいと思い、ドクターに伝えたのですが、「自宅に帰るのは難しいですよ！」と言われました。それでも諦めずにいろんな方の協力を得て母は自宅に戻ってくることができました。そして私の願い通り、母を長くなじんだ自宅で看取ることができました。母を自宅で看取るまでの私自身が経験した喜び、迷いそして葛藤をお話しします。	当会会員		所要時間	定員
			在宅介護経験者	金井千重	120分	40名

## 幸齢者の独り言 当会員 藤木 義幸 さん

妻没後1,220日、施設入所300日。落胆、孤独の連続。27年間の看病で不屈、樂觀の精神が育つ。苦悩するのは人間だけ。苦しみ（過ぎない）、悩み（過ぎない）こと。心配の90%は起きなかった！落ち込む時は



平なところには何も（貯まらない）が、大穴、池、ダムには水が貯まり人の役に立つ。もっと大きく落ち込もうと。孤独時にはニュートンの「孤独は天才の学校」を思い出し勉強に励んだ。

「健全な体に健全な心が生まれる」。起きている時の休憩は夕食後30分。やりたいこと沢山。九<sup>+</sup>九歳までは妻の傍らには行かない！妻から生きる、死、考える、学ぶ、心の自由を貰った！

健診で60歳以下の結果、心は10代だと確信し希望の炎は灯っている。越えてきて、落胆と孤独を妻に体験させなくて良かった！

今、生きていることが一番の幸せ！

80年マラソン人生、今は {ダンス} だ。

人生は砂時計のようにひっくり返せない！ {ダンス} を続ける！

## 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わせ方法→電話・FAX・メール・当会HP】※スマートフォンからもお申し込みできます

- ① ・電話について  
出前講座の受付は木曜日の10時から15時になっています。  
事務局電話 093-882-5599  
※上記以外の日にお電話でお申込みいただく場合は  
出前講座担当者 森山 090-8415-6800 にお願います。（常時電話対応OKです）
- 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](mailto: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

### 【お申し込みにあたってお願いがあります】

- ・当会は北九州市民活動サポートセンターに登録済のNPO法人です。
- ・当会の出前講座については事前検討段階で、内容や進行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。
- ・講師謝金については下記の様にさせていただきます。
  - 講師謝金は市民センター規定の1時間4,000円に準じます。ただ北九州市の謝金規定で30分単位の謝金規定がないため令和6年度から90分の講座の場合、2時間の謝金設定にさせていただきます。
  - 謝金支払いにつきましては従来通り、現金払いと北九州市支払い（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。また北九州ESD協議会の出前講座に、A-7とC-2は対象講座になっています。