

県民

受講料無料

お申し込み  
受付開始日

7月1日(水) 9:00~

いき

いき

講

座

高齢期に役立つ知識を無理なく学べます

会場： 県立ふくし交流プラザ  
2階高齢者能力開発室

④⑥は3階  
介護研修室

## ① 高齢期の食事と健康

8月24日(月) 10:00 ~ 11:30

バランスの良い食事や咀嚼について、また近年問題視されている「孤食」が心身にもたらす影響等を学びます。

## ② フレイル予防 ~高齢期を健康に過ごすために~

8月24日(月) 13:30 ~ 15:00

加齢に伴う筋力や認知機能の低下を防ぐために、日ごろからできる簡単な運動法について、体を動かしながら学びます。

## ③ 自宅のバリアフリー化

8月25日(火) 10:00 ~ 11:30

高齢者が住み慣れた地域や自宅で生活を営むうえで住環境の整備方法やその費用について学びます。

## ④ 持ち上げない・抱えない介護

8月25日(火) 13:30 ~ 15:00

ノーリフティングから、介護負担の軽減について学びます。

## ⑤ 遺言と相続について

9月3日(木) 10:00 ~ 11:30

自分の想いを伝える遺言のことなどについて学びます。

## ⑥ 排泄のこと

9月5日(土) 10:00 ~ 11:30

排泄の知識やおむつなどの排泄用具の選び方で困らないように学びます。

## ⑦ 加齢に伴う目の現象について

9月5日(土) 14:00 ~ 15:30

加齢に伴い生じる目の症状・病気についてのメカニズムや予防法、対応策について学びます。

## ⑧ 日頃からできる災害対策 ~非常時の持出品とトイレ対策について~

9月8日(火) 13:30 ~ 15:30

日ごろからできる備えやいざという時の排泄物の処理方法を学びます。

## ⑨ 加齢に伴う耳の現象について

9月17日(木) 10:00 ~ 11:30

加齢に伴い生じる耳の聞こえにくさ等の症状についてのメカニズムや予防法、対応策について学びます。

## ⑩ 高齢者のための整理収納術 ~捨てるから始めないお片付け~

9月17日(木) 13:30 ~ 15:00

モノに振り回されない生活で、心豊かな人生を送る秘訣を学びます。

## ⑪ 介護保険施設の利用

9月25日(金) 10:00 ~ 11:30

特別養護老人ホーム等の利用や設備について学びます。

## ⑫ 生活動作を行いやすくするための工夫

9月25日(金) 13:30 ~ 15:00

生活を助けてくれる自助具をご紹介します。

講座のお問い合わせ・お申し込み先

高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課

TEL 088-844-9054  
FAX 088-844-9411



QRコード  
からお申し込み  
いただけます。

- ・ 講座は事前の申し込みが必要です。
- ・ 各講座とも先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。

# 福祉用具展示コーナー



## お問い合わせ先

社会福祉法人高知県社会福祉協議会  
福祉用具展示コーナー

〒780-8567 高知市朝倉戊375-1  
県立ふくし交流プラザ1階

TEL：088-844-9271

休館日：第2日曜日・祝日・年末年始

## 展示

約900点の福祉用具を展示しており、中四国最大規模となっております。  
実際に福祉用具を見たり触ったりできるので、大きさや使い勝手を確認したり使用方法や  
選び方についても気軽に聞いていただけます。



車椅子



立ち上がりやすい  
手すり



すくいやすい皿

## 貸出・紹介

購入やレンタルを検討中で県内在住の方へ、最長2週間試用貸出もしています。  
販売はしていませんが、販売先や住宅改修の相談先等も紹介させていただきます。

## 相談

介護のことについて相談する所が分からない、介護保険の内容を知りたいなど介護  
に関する相談なども承っております。  
来館・電話で対応させていただきます。  
オンライン相談もできます。



## 体験

★ **予約制となっておりますので、まずはご連絡ください。**

### VR認知症体験(5分～)

➡ 認知症で起こりうる症状を体験することができます。

### 高齢者疑似体験(20分～)

➡ 見えにくい・聞こえにくい・動きにくいを体験することができます。

### 車いす体験(10分～)

➡ 車いすに乗る・介助する体験をすることができます。

