



Suikokai Community College

水光会出前講座

コミカレ

水光会グループでは、地域の皆様の健康づくりの支援、医療・介護等に関する情報発信を目的に、職員が皆様の地域に出向いて出前講座を行います。

様々な講座を取り揃えておりますので、自治会・地域住民・学校等の集まりでぜひご活用ください。

2018年
5月より
スタート!!



宗像水光会総合病院

〒811-3298 福岡県福津市日蒔野5丁目7番地の1

<http://www.suikokai.or.jp/>

「水光会出前講座 コミカレ」ご利用案内

1. 対象

福津市・宗像市・古賀市内の自治会・地域住民・学校・企業・各種団体等の10名以上の集まり

2. 開講時間について

月～土 9時～17時（祝日を除く） 1回60分程度

3. 講座費用について

- ・当講座は、講師の交通費を含め無料です。
（会場の準備にかかる経費（会場借上料、設備利用料等）は申込者の負担となります。）
- ・スクリーンは、代用できる白い壁やホワイトボードでも可能です。
- ・プロジェクターは、当グループ所有のものを持参することも可能です。

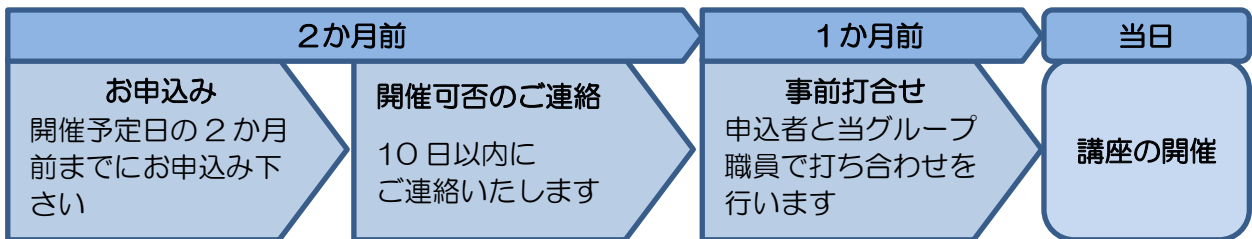
4. 人数について

- ・1講座につき、概ね10人以上のご参加をお願いいたします。
（講座により定員を設ける場合がございます。）

5. 実施会場について

- ・お申込み頂いた団体でご用意いただくか、当グループ施設内で実施する場合はご相談ください。
- ・原則、福津市内・宗像市内・古賀市内とします。
- ・自宅での開催はできません。公共施設での開催のみとなります。

6. お申込みから出前講座実施までの流れ



※おおよその流れになります。場合により異なりますのでご了承ください

7. お申込み方法について

- ・別紙の出前講座申込み用紙にご記入の上、郵送・FAX・メールにてお申込みください。
（申込み用紙は、当院ホームページからもダウンロード可能です）
- ・申込み日から10日以内に、開催可否のご連絡をいたします。

8. お申込みに際して

- ・営利、宗教、政治等を目的とした催しと一緒に実施する場合や、当グループの出前講座の目的に反すると判断した場合は、お断りいたします。
- ・担当講師の勤務上の都合等により、ご希望に沿えない場合がございます。
- ・広く大勢の方々にご利用いただくため、同一団体への出前は、原則として年間2回までとさせていただきます。

9. 講座の内容について

- ・講座中に医療行為は行いません。
- ・講座中の陳情、要望、苦情等をご遠慮ください。
- ・ご希望の講座がない場合は、企画室までご相談ください。

お問い合わせ：医療法人社団水光会 宗像水光会総合病院 企画室
〒811-3298 福岡県福津市日蒔野5丁目7番地の1
TEL：0940-34-3134 月～金 8:30～17:30（祝日を除く）
FAX：0940-43-5981 E-mail：kikaku@suikokai.or.jp

水光会出前講座コミカレ メニュー一覧 (2018年度)

講座番号	講座名	内容	対象			受講者の準備物等	担当部署(職種)	
			小学生	中学生	成人			
1	床ずれって何？	床ずれ(褥瘡)とはなぜできるのか、どうすると予防できるのかをお話しします。 ※子連れでの参加可能です			○	プロジェクター、スクリーン	看護部(看護師)	
2	みんなで感染症を予防しよう	感染症についてのお話しと、マスクの着用方法や手洗い方法(蛍光塗料を用いた)の体験等を行います。 ※小学生などにおいては、寒天培地を用いた手にいる細菌をしてみるなど要望に応じて対応可能です。	○	○	○	プロジェクター、スクリーン、手洗い場(手洗い演習を希望される場合)	医療安全管理室(感染症看護専門看護師)	
3	くすりの基礎知識	くすりの基礎についてお話しし、くすりに関する疑問点にお答えします。 また、くすりの飲ませ方・飲み合わせ・管理の工夫・おくすり手帳・かかりつけの事など、ご興味のあるテーマについて薬剤師がお話しします。			○	プロジェクター、スクリーン	薬局(薬剤師)	
4	血液検査結果の見方と基準値	血液検査の基準値と考え方をお話しします。			○	筆記用具	臨床検査室(臨床検査技師)	
5	レントゲン検査は本当に怖い検査？(放射線についてもっと知ろう)	レントゲン検査の進歩と放射線の安全運用について、また病気の早期発見の重要性をお話しします。			○	○	プロジェクター、スクリーン	放射線室(放射線技師)
6	簡単レンジクッキング(生活習慣病予防の食生活改善)	栄養についてのお話しのあと、生活習慣病予防の調理実習と試食を行います。			○	調理実習室 ※別途食材費1000円/人がかかります	栄養管理室(管理栄養士)	
7	虫歯と歯周病のはなし	虫歯と歯周病は国民の80%以上の方が患っているか予備軍と言われ、国民病とも言われています。どうしたらなるの？どうやったら防げるの？私達の身近な虫歯や歯周病を知り、お口の健康を目指しましょう。			○	プロジェクター、スクリーン	栄養管理室(歯科衛生士)	
8	肩・腰・膝をまもっていつまでも元気に動こう	関節を痛めないための知識と、活動時の適切な動きを習得して、健康な体作りを理学療法士がお話しします。			○			
9	糖尿病に負けない体作り	糖尿病の運動に必要な知識とその実践を理学療法士(日本糖尿病療養指導士資格有)がお話しし、実際に体を動かします。身体測定(握力、歩行速度)も行います。			○	プロジェクター、スクリーン 動きやすい服装と靴下で参加してください		
10	健康で長生き 転倒しないために！	骨折や寝たきりの原因となる転倒を防ぐための予防策、運動方法について理学療法士がお話しし、実技指導を行います。			○		リハビリテーション部(理学療法士)	
11	無理をしない介護の方法	日常生活(ベッド・車椅子・歩行等)における介助方法と工夫について、移乗・移動動作を中心に理学療法士がお話しします。			○	プロジェクター、スクリーン、可能であればマット 動きやすい服装と靴下で参加してください		
12	飲み込む(嚥下)力を維持しよう！いつまでもおいしく食べるために	飲み込みの仕組み、飲み込む力の維持、ムセないための工夫、誤嚥性肺炎について言語聴覚士がお話しします。			○	プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード、スプーン、ストロー、空のペットボトル、紙コップなど	リハビリテーション部(言語聴覚士)	

水光会出前講座コミカレ メニュー一覧 (2018年度)

講座番号	講座名	内容	対象			受講者の準備物等	担当部署(職種)
			小学生	中学生	成人		
13	認知症と作業活動	脳のしくみや認知症状について作業療法士がお話しします。また、予防を中心とした作業活動を実際に体験していただきます。		○	○	プロジェクター、スクリーン	リハビリテーション部(作業療法士)
14	もう家で転ばない！福祉用具や手すりですぐ快適生活	作業療法士が、家の中での転倒しやすいポイントや場所をお話しし、その解決策をアドバイスします。			○		
15	生活を便利にする自助具を知ろう	日常生活を助ける自助具を実際にご紹介し、より快適な生活を送るアドバイスを作業療法士がお話しします。			○		
16	“自宅でできる”介護予防体操教室	健康寿命を延ばすには運動の習慣を持つ事が重要です。自宅内にある椅子・壁・階段を活用し気軽に行える体操・運動をご紹介します・実践します。			○	背もたれのある椅子 ※2時間程度を予定	通所リハビリテーション部 デイリハ(健康運動指導士)
17	すまいる健康体操	健康運動指導士が自宅でも簡単にできる運動をご紹介します、実践して頂きます。生活の中に運動を取り入れましょう！			○	運動できる服装、タオル、飲み物	メディカルフィットネス(健康運動指導士)
18	病院で働く仕事を知ろう	病院では様々な専門職が働いています。看護、薬局、検査、リハビリなどの各専門職員が、職業選択の一助となるよう、仕事について分かりやすくお話しします。	○ 高学年		○	※職種により相談	企画室 ※受講者の興味がある職種に講師を依頼します
19	介護保険サービス利用の手順とサービスの種類の説明	介護保険利用までの流れから各種介護保険のサービス内容についてご説明し、その後個別相談を行います。			○	プロジェクター、スクリーン(なければ資料で対応します)	地域総合ケアセンター(介護支援専門員)
20	地域包括支援センターとは、包括の概要について	包括支援センターで、どのような職種が働いていて、どのようなことをしているのかをご説明します。			○	プロジェクター、スクリーン(なければ資料で対応します)	地域包括支援センター
21	地域包括ケアシステムについて	地域包括ケアシステムについて、厚生労働省の説明と福津市の現状を交えてご説明します。			○		
22	認知症の予防と対応について	日々の生活の中で認知症予防の工夫する点と、物忘れがある方への対応方法についてご説明します。			○		
23	健康管理について(生活習慣の改善等について)	生活の中での健康管理の注意点、気を付ける点などをご説明します。			○		
24	熱中症・脱水について	日々の生活の中の注意事項をご説明します。			○		
25	介護保険について	制度の目的や利用方法の説明を行います。個別の相談にも対応可能です。			○		
26	成年後見制度について	法定後見制度と任意後見制度の違いや、どのような人が使えるのかをわかりやすくお話しします。			○		
27	日常生活自立支援事業について	制度の説明や対象となる人、手続きなどについてご説明します。			○		
28	福津市内の消費者被害について	現状と消費者被害の対応策などについてお話しします。			○		
29	自分らしい暮らしを送るために	虐待って何？、虐待に種類はあるの？、虐待のサインはあるの？虐待についてわかりやすくお話しします。			○		

※ (講座番号20~29)は、福津市内のみの対応となります。

「水光会出前講座コミカレ」申込み用紙

申込日		年 月 日			
希望講座	希望講座	講座番号：			
		講座名：			
	希望日時	第1希望	年	月	日（ 曜日）
				時	分～ 時 分
第2希望		年	月	日（ 曜日）	
			時	分～ 時 分	
	第3希望	年	月	日（ 曜日）	
			時	分～ 時 分	
申込者	団体名				
	ふりがな 代表者氏名				
	連絡先住所	〒			
	連絡先電話番号	（ ） —			
	参加予定人数	人	平均年齢	およそ 歳位	
	参加者構成 ※○をつけてください	1. 成人 2. 小学生 3. 中学生 4. 高校生 5. その他（ ）			
	集会の開催目的				
会場	実施会場名 ※当グループ内施設を希望の場合はその旨お書きください				
	実施会場住所	〒			
		電話番号（ ） —			
その他	併せて開催される行事や、講座に関する希望等をご記入ください				
	コミカレをお知りになった場所に○をつけてください	<ul style="list-style-type: none"> ・市役所 ・広報ふくつ ・地域の回覧物 ・当院ホームページ ・当院広報誌 ・当院設置情報発信モニター ・その他（ ） 			

送付先：医療法人社団水光会 宗像水光会総合病院 企画室
〒811-3298 福岡県福津市日蒔野5丁目7番地の1
TEL：0940-34-3134 月～金8:30～17:30(祝日を除く)
FAX：0940-43-5981 E-mail：kikaku@suikokai.or.jp