



# 上石神井特別養護老人ホーム

## あおぞら地域ケアサロン



こんにちは！上石神井特別養護老人ホームです。今年も介護や老後のことでお困りの皆さんのお力になれるように、介護講座を開催いたします。

時間は **第一部 13時～14時** **第二部 14時～15時** です。

定員は先着10名様です。皆様のお申込みをお待ちしております！

参加費  
無料



**第1回 10月1日(土) 14時～ もしもの時に備える**

(地元の葬儀屋さんからエンディングノートの書き方を学びます)

**第2回 10月8日(土) 13時～ 施設での看取りケア**

(特養で行っている看取り介護の取り組みについてご紹介します)

**第3回 10月8日(土) 14時～ 秋を満喫！サツマイモ掘り体験**

(施設の畑で育てたサツマイモです。一緒に収穫を楽しみましょう！)

**第4回 10月16日(日) 13時～ これは使える！介護のテクニック①**

(寝返り、起き上がりなど、ベテラン介護士が役に立つ介護技術を伝授します！)

**第5回 10月16日(日) 14時～**

**理学療法士が教える！イキイキした身体の作り方 Part1**

～身体のバランスと姿勢～(昨年大好評だった小曾根龍一氏による全3回シリーズです！)

**第6回 10月23日(日) 13時～ これは使える！介護のテクニック②**

(様々な車いすと、福祉用具を活用した負担の少ない介助方法です)

**第7回 10月23日(日) 14時～**

**理学療法士が教える！イキイキした身体の作り方 Part2**

～良い歩き方ってなに？～(小曾根龍一氏2回目の登壇です)

**第8回 10月30日(日) 13時～ 知って得する介護オムツの選び方**

(おむつの当て方や選び方、ベテラン介護士から正しい使い方を学びましょう)

**第9回 10月30日(日) 14時～**

**理学療法士が教える！イキイキした身体の作り方 Part3**

～肩甲骨マスターになろう！～(最終回です！！)

お申込みは

☎03-5903-3051 担当:神山まで

こうやま