

赤十字やまぐち

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

あなたの愛をみんなのために

講習
アラカルト

健康生活支援講習やってみませんか？

現在、山口県の高齢化率（65歳以上が総人口に占める割合）が30%を超え、県民の3人に1人が高齢者という時代になりました。

健康はすべての人の願いです。高齢者の方が、元気で健康に過ごせるように、日本赤十字社では高齢者の日常生活を支援し介助するための講習会を行っています。

からだを動かす



- ・ 起き上がりの介助
- ・ 立ち上がりの介助
- ・ 車いすの移動 など

美味しく食事 をしてもらう



- ・ 調理の工夫
- ・ 食事をするときの留意点
- ・ 口腔内の清潔
- ・ 入れ歯の取扱 など

衣服の着脱を支援する



- ・ 高齢者の衣服の条件
- ・ 上着の着脱の介助
- ・ スポンの着脱の介助 など

災害時に役立つ技術



- ・ 災害が高齢者に及ぼす影響
- ・ 気をつけたい病気や症状
- ・ 接するときのこころづかい
- ・ リラクゼーション など



■ 皆様の“知りたい”に合わせて ■

- ① 地域、学校、企業・団体、サークルなど、どこへでもお伺いします。
- ② 費用は原則無料です。（※内容・対象によっては費用が掛かる場合もあります）
- ③ メニューの組み合わせは自由です。
- ④ ご要望の時間で実施します。一度ご相談ください。

例えば：こんなプログラムができます！！

(120分コース)



生活習慣病の予防



起き上がりの介助



車いすの移動

(90分コース)



認知症について



ふれあい (リラクゼーション)



心とからだの癒し (足湯)

(60分コース)



災害が高齢者に及ぼす影響



災害時に役立つ技術
(毛布ガウン)

老人会や自治会の
の会合、高齢者の方
を支援している方など
の研修などそれぞれにあ
ったプログラムを提供
いたします。



※上記以外にも、受講し、検定に合格することで資格認定証（赤十字健康生活支援講習支援員認定証）が交付される講習プログラムもあります。

赤十字の講習会は、県民の方々からいただいた活動資金で支えられています。継続した活動が行えるよう、活動資金のご協力をお願いします。

インターネットで

郵便局窓口で

赤十字窓口で

ナビダイヤル

 0570-009595

日本赤十字社ホームページ

<http://www.jrc.or.jp/contribute/>



郵便局に備え付けの振替用紙に、下記事項
※をご記入のうえお振込みください
(振込手数料はかかりません)。

口座番号：01590-3-4076
加入者名：日本赤十字社山口県支部

※通信欄に、「事業資金」とお書きください。
また受領証をご希望の場合は、「受領
証希望」と明記の上、振込人欄にお名前と
住所の記入をお願いします。

日本赤十字社山口県支部、お近くの
の市役所・町役場・社会福祉協議会
の赤十字担当窓口へお越しください。

お問合せ先

日本赤十字社山口県支部 〒753-0094 山口市野田172-5 TEL:083-922-0102

担当：事業推進課 <http://www.yamaguchi.jrc.or.jp>