



気高人権福祉センターだより

発行:鳥取市気高人権福祉センター 〒689-0213鳥取市気高町下光元478-3 TEL:0857-82-3363 FAX:0857-82-3364

【 講座のご案内 】

参加費：無料（一部除く）

会場：気高人権福祉センター

問合せ・申込み ☎ 0857-82-3363

認知症予防教室

「楽しく脳トレーニングをしましょう」

9月4日(木) 13:30～15:00

内 容:認知症予防のお話

簡単なゲームや歌のレクリエーション

講 師:鎌谷 眞里子さん

(鳥取社会福祉専門学校 専任講師)

持ち物:動きやすい服装、飲み物

※申込み 8/28 (木) まで

【人権と福祉のまちづくり講座】

知って得する防災基礎講座

～避難所運営ゲーム(HUG)～

9月12日(金) 10:00～11:30

内 容:避難所運営ゲーム「HUG」を体験して、
災害時の迅速で的確な行動を学ぶ

講 師:畑岡 寛さん

(鳥取県自主防災活動アドバイザー)

持ち物:筆記用具

定 員:20名程度

※申込み 9/5 (金) まで

高齢者講座

9月24日(水) 13:30～15:00

内 容:「ぐっすり眠って元気に!!」

～高齢者のための快眠習慣～

講 師:坂本 直美さん(鳥取ヤクルト販売)

持ち物:筆記用具 ※申込み 9/17 (水) まで

【人権と福祉のまちづくり講座】

9月20日(土) 13:30～15:00

演 題:児童養護施設から見える人権とは

講 師:施設長 水砂 美喜代さん

(社会福祉法人 青谷福祉会 児童養護施設 青谷こども学園)

定 員:30名程度

※申込み 9/12 (金) まで

【第2回料理教室】

『延ばそう健康寿命』

～日々の備えと食の大切さ～

9月26日(金) 9:30～12:00

講 師:管理栄養士 福田 幸子さん(さんびる)

持ち物: エプロン、三角巾、マスク

参加費:500円 定 員:8名(先着順)

※申込み 9/19 (金) まで

【予告】【人権と福祉のまちづくり講座】

防災基礎講座

～女性防災リーダーから見た、防災テクニック～

10月4日(土) 13:30～15:00

内 容:災害時の対応についてのお話、

段ボールベッドの組み立てなど

講 師:鳥取市防災リーダー安達 典子さん

持ち物:筆記用具

定 員:20名程度

※申込み 9/30 (火) まで

★メニュー★

- 中華風蒸しおこわ
- Sabaペパロンチーノ
- 長芋とろろスープ
- 人参のツナサラダ
- 甘酒デザート

毎年9月は『認知症月間』です。

■認知症の日(世界アルツハイマーデー)とは

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。

また、わが国でも2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

【厚生労働省HPより抜粋】

オレンジ色は、認知症啓発のシンボルカラー。
「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていきこう！」という思いです。
写真はセンターに咲いているオレンジ色の「ギズナコスモス」です。



9月 鳥取市人権福祉センター 専門相談

◆カウンセラー相談

日時：9日(火)・30日(火) 15:00～16:50

定員：各日とも2名(1人：50分)

◆夜間弁護士相談

日時：18日(木) 18:30～20:30

定員：3名(1人：30分)

【場所】鳥取市人権交流プラザ(幸町151)

【問合せ】鳥取市中央人権福祉センター

☎ 0857-24-8241

(月～金/8:30～17:15)

予約制
相談無料

☆ 事業の様子 ☆

高齢者講座

7月15日(火)に開催

徳吉薬局の藤岡美歩さんを講師にお迎えして、夏バテ予防に効果的な七味の効能を学び、ピザ作りをしました。

出来上がったピザに七味をかけて参加者の皆さんで美味しくいただきました。



「夏休み絵画教室」

7月29日(火)、30日(水)に開催

宮本栄一さんを講師にお迎えして、夏休み絵画教室を開催しました。

先生のアドバイスをもらって自分の好きな絵を描き、夏休みの思い出に残る素敵な作品ができました。



9月 行事予定

日	時間	行事名
4日(木)	13:30～15:00	認知症予防教室 「楽しく脳トレーニングをしましょう」
9日(火)	13:30～15:00	自家製野菜と花づくり講座 「タマネギの苗づくりと秋の花の手入れ①」
11日(木)	13:30～15:00	いきいき元気講座 「自律神経を整えて、睡眠の質を高める」
12日(金)	10:00～11:30	人権と福祉のまちづくり講座 「知って得する防災基礎講座」
17日(水)	13:30～15:00	フレイル予防体操教室
20日(土)	13:30～15:00	人権と福祉のまちづくり講座 「児童養護施設から見える人権とは」
24日(水)	13:30～15:00	高齢者講座 「ぐっすり眠って元気に！！」 ～高齢者のための快眠習慣～
26日(金)	9:30～12:00	料理教室「延ばそう健康寿命」 ～日々の備えと食の大切さ～

『気高人権福祉センターへのアクセス』



住所 鳥取市気高町下光元478-3

TEL 0857-82-3363

FAX 0857-82-3364

Mail : jin-ketaka@city.tottori.lg.jp