

講座案内

市民福祉大学で開催が予定されている講座をご案内いたします。

ヒューマンサービスコース②
上手な会議の作法を
身につけよう！

開催日時：令和2年9月8日(火)
時 間：9:30～17:00
対 象 者：地域活動に関わる市民
社会福祉事業従事者
まちづくり活動全般に関心のある方
講 師：岩木 啓子氏
(ライフデザイン研究所FLAP主宰)
開催場所：こうべ市民福祉交流センター
定 員：30名(応募多数の場合、抽選)
受講料：1,000円
申込締切：令和2年8月25日(火)

誉めて、叱って、子どもをのばす！
新しい子育て方法!!
子育てコーチング

開催日時：令和2年9月9日(水)、9月16日(水)
【全2回】
時 間：10:00～11:30
対 象 者：日常的にお子さんと接している方
※4歳～10歳くらいのお子様向けの内容です
講 師：武田 建氏
(関西学院大学 名誉教授)
開催場所：こうべ市民福祉交流センター
定 員：40名(応募多数の場合、抽選)
受講料：1,000円
申込締切：令和2年8月19日(水)

手話ボランティア
養成講座(基礎編)

開催日時：令和2年10月7日(水)～
令和3年3月3日(水)
毎週水曜日(全20回+予備日2回)
時 間：朝クラス10:00～12:00
昼クラス14:30～16:30
夜クラス18:30～20:30
対 象 者：神戸市内に在住、または在勤、在学の方で、手話入門講座(35時間程度)を修了し、基礎編を初めて受講される方
講 師：神戸ろうあ協会手話派遣センターより、
ろう講師・健聴講師 各1名
開催場所：こうべ市民福祉交流センター
定 員：1クラス30名 計90名
受講料：10,000円
(20回分)別途テキスト代(¥3,000+税)
申込締切：令和2年9月9日(水)

視覚障がい者のための
ガイドボランティア講座

開催日時：秋コース 令和2年10月16日(金)
春コース 令和3年3月4日(木)
※秋コース・春コースの受講内容は同じです。
ご希望コースをお選びください。
時 間：各コース 9:00～17:00
対 象 者：視覚障がい者ガイドボランティアに興味がある方
講 師：NPO法人神戸アイライト協会
理事長・歩行訓練士 森 一成氏 /
ガイド講習指導者 塩尻 恵子氏
開催場所：こうべ市民福祉交流センター
定 員：20名(応募多数の場合、抽選)
受講料：1,000円
申込締切：秋コース 令和2年10月2日(金)
春コース 令和3年2月18日(木)

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、日程や開催内容が変更になる可能性があります。

お申し込み
方法

電話または、はがき・FAX・HP・来館にて
①講座名 ②住所(〒) ③氏名(フリガナ) ④年齢 ⑤電話・FAX番号 をご記入の上、市民福祉大学まで。
TEL: 078-271-5300 FAX: 078-271-5365
住 所：〒651-0086 兵庫県神戸市中央区磯上通3丁目1-32 こうべ市民福祉交流センター1階
URL: <https://www.shiminfukushidaigaku.jp/>

つぶやき

本や冊子をめくと表紙と本文の間に色紙が入っていることはありませんか？
これは遊び紙と呼ばれています。本の内容(構成)とは直接的な関係がないため、一般的にはページ数に含まれません。
主に表紙をめくった際に前置きとなる効果や、仕上がりにより高級感を出す装飾の意味合いを持ちます。カラフルな遊び紙は中身に入る前に目を楽しませる効果もあるようです。こんな仕掛けを知った上で次の本を手にとると、いつも以上に楽しい時間が始まりますね。

所在地案内

社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会
市民福祉大学 福祉ライブラリー

〒651-0086 神戸市中央区磯上通3丁目1-32
こうべ市民福祉交流センター2階
TEL: 078-271-5307 FAX: 078-271-5365
URL: <https://www.shiminfukushidaigaku.jp/>

開 室 日：月曜日～金曜日 国民の祝日、年末年始、蔵書点検日は除く
開室時間：午前9時30分～午後5時30分(4月1日から開室時間が変わりました)

交通のご案内

○各線「三宮駅」徒歩15分 ○市バス⑦系統「市民福祉交流センター」前下車すぐ
○ポートライナー「貿易センター駅」徒歩5分



令和2年 第2号

福祉ライブラリー ニュース



今
回
の
内
容

- ①まちづくりへの第一歩
ヒューマンサービスコース スキルアッププログラム③のご案内
- ②「ひと工夫、ふた工夫、おうち時間も楽しもう。」
- ③講座案内

まちづくりへの第一歩

『ヒューマンサービスコース スキルアッププログラム③』
～地域の課題を探り、解決する方法を学ぼう～

「地域」の困りごと。そのおおもとは「個人」の困りごと！
本研修では「地域」、「課題」について、そしてその課題の「解決方法」について
順を追って考えて学ぶ事ができます。

こんな方にオススメ♪

- ☒ NPOで活動し、
様々な人と関わっている
- ☒ 社会福祉施設などで、地域貢献
など地域に関わる仕事をしている
- ☒ グループ運営のノウハウを
整理したい、知りたい
- ☒ 職場のチーム・グループの
リーダーをしている

開催日時：令和2年10月8日(木)
時 間：9:30～16:30(受付9:00)
対 象 者：●地域活動に関わる市民
●社会福祉事業従事者
●まちづくり活動全般に関心のある方
講 師：稲松 真人氏(兵庫県対人援助研究所 主宰)
開催場所：こうべ市民福祉交流センター
定 員：30名(応募多数の場合、抽選)
※申込者が10名未満の場合、やむを得ず講座を中止する場合がございます。
受講料：1,000円
申 締 切：令和2年9月24日(木)



社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会
市民福祉大学

〒651-0086 兵庫県神戸市中央区磯上通3丁目1-32
こうべ市民福祉交流センター1階



福祉ライブラリー 蔵書検索

ひと工夫、ふた工夫、 おうち時間も楽しもう。



「つくる」を楽しむ



『アートセラピー入門
—認知症にも効果が認められた芸術療法—』 今井 真理/著
ひかりのくに/出版

この本で紹介するアートセラピーは認知症にも効果を発揮する、芸術的アプローチによる実践療法です。介護スタッフの方や高齢者の方、またご家族にはもちろん、介護されていない方も、おうち時間で、ご家族で過ごす時間が増えているからこそ、ぜひ読んでチャレンジしてほしい1冊です。



『教えて！工作マエストロ 第1巻』
黒須 和清/著 全国社会福祉協議会/発行

この本は保育者が子どもたちといういろいろな工作をしたり、道具の使い方などをまとめた1冊です。どこにでもある材料にひと工夫して子どもたちが「あっ」と驚く作品。「触ってみたい」「作ってみたい」と創造力が高まる作品ばかりが掲載されています！この本を読んであなたも「工作マエストロ」になりませんか？

「うごく」を楽しむ



『もう介護なんてこわくない！
かんたん！ながらストレッチ』 田村 英司/編著
同友館/発行

テレビを見ながらでもOK！理学療法士の田村英司氏が紹介する疾病予防の簡単トレーニングを写真付きで分かりやすく紹介しています。簡単にマスターできるので、ストレッチ方法をご家族にも紹介してあげるのも良いですね！



『なまけ者でも無理なく続く77の健康習慣』
米井 嘉一/著 ソフトバンククリエイティブ株式会社/発行

自宅できつろぐ時の姿勢、意識していますか？1日に何歩歩いたか把握していますか？簡単にできる健康へのヒントがギュッと詰まった1冊です。決して“無理せず”意識改革！



『老いる前は整理はじめます！
—暮らしと「物」のリアルフォトブック—』
NPO法人コンシューマーズ京都/編 クリエイツかもがわ/発行

暮らし以外にも福祉・終活・遺品整理の観点から「整理」について考えます。普段の整理整頓にも役立ちます。



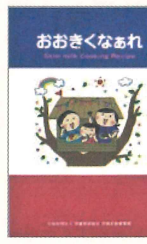
DVD『介護予防健康体操シリーズ
R70ごぼう先生の健康体操～口腔体操編～』
ごぼう先生(築瀬 寛)/出演 株式会社GOBOU/制作・著作・発売元

食事やコミュニケーションを取る時に、「口」は重要な働きをしています。あごや頬、唇、舌など、食べたり、飲んだり、噛んだりする筋肉を意識的に動かすことで、誤嚥防止にもつながります。アナタのベースで楽しく健康になりましょう。

『体脂肪計タニタの社員食堂
—500kcalのまんぷく定食—』 株式会社タニタ/著
大和書房/発行



体脂肪計で有名なタニタの社員食堂の人気定食レシピが31日分掲載されています！カロリーは抑えて、栄養はたっぷり！きっと毎日の献立の参考になります。美味しく健康管理しませんか？



『おおきくなあれ』
児童育成協会 児童給食事業部/発行

スキムミルクの料理レシピ☆
スキムミルクには子どもの発育や健康に大切な良質のたんぱく質等が多く含まれており、生活習慣病予防食品として高く評価されています。

「学び・磨き・知る」の先に

『コミュニケーションからはじまる 認知症ケアブック 第2版』
清水 裕子/編著 学研メディカル 秀潤社/発行



認知症の方とのコミュニケーション方法について、様々なシーンごとに解説しています。イラストが多いので理解しやすい！基礎知識を理解しながらシーンごとにイメージして学べます。

『Dr.クロワッサン 白澤卓二さんが提案する
100歳までボケない101のレシピ』
白澤 卓二/監修 マガジンハウス/出版



いくつになっても健康でいきいきと暮らしたい！そのためには毎日の食生活が大切なカギになるといいます。脳と体のアンチエイジングに有効な“ボケない食べ方”の解説や栄養を効果的に摂るレシピ集です。



『今日から使える
アンガーマネジメント
怒らず伝える技術』 安藤 俊介/監修
ナツメ社/発行

怒りのメカニズムが分かれば、イライラはコントロールできる！アンガーマネジメントで「怒り」と上手に向き合う方法を、漫画やイラストを用いて分かりやすく解説しています。



『定年後
—50歳からの生き方、終わり方—』
楠木 新/著 中央公論新社/発行

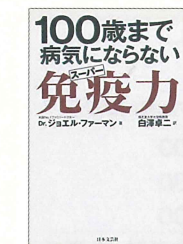
「いい顔」で死ぬ人はどこが違うのか？定年後の最大の問題、「孤独」を防ぐためのヒントを提示する1冊です。自分の居場所を見つけ、いきいきとした定年後の生き方について今から考えてみませんか？

『認知症ケア これならできる50のヒント』
奥村 典子・藤本 直規/著 クリエイツかもがわ/発行



認知症の方と日常接する場合の食事、入浴、おしり排泄の介護について「病気の視点」「人の気持ちの視点」「環境の視点」から、50のトピックスをあげ、分かりやすく解説したユニークな1冊です。

『100歳まで病気になるしない スーパー免疫力』
ジョエル・ファーマン/著 白澤 卓二/訳 日本文芸社/発行



免疫力を強化する「ファイトケミカル」とは…？この本では、病気知らずの体になるために摂取すべき食材と避けるべき食材を明快に示しています。ウィルスに負けない体づくりを意識できる1冊です！



『「ダメな私」にマルをする』
香山リカ/著 中央法規出版/発行

孤独感、SNS疲れ、プチうつ…生きていれば、大変なこと、傷つくこと、悲しいことはたくさんありますよね。「今どき女性」の生きづらさについて、ポジティブになれるヒントがたくさん詰め込まれた1冊です。きっと自分が好きになりますよ！

「視点」を変えて



『かもめの叫び』
エマニュエル・ラポリ/著
松本 百合子/訳
青山出版社/発行

フランス国内のろうあ者の代弁者として活躍した女優の自伝。



『音のない記憶
—ろうあ者の天才写真家
井上孝治の生涯—』
黒岩 比佐子/著 文藝春秋/発行

日常を“鮮明”に写し撮った彼。彼の人生を“克明”に記したノンフィクション。



『パウルの
スケッチブック』
みやぎき ひろかず/作
BL出版/発行

パウルは絵が得意。絵で気持ちを伝えます。話るのが苦手なパウルを応援したくなる絵本です。