


## ふくし出前講座メニュー

社会福祉法人 五所川原市社会福祉協議会

### ●安心と生きがいづくり応援メニュー

| No. | 講座名  | 所要時間         | 主な内容・備考  |
|-----|--|--------------|--|
| A1  | <b>社会福祉協議会とは<br/>～よくわかる社協のお仕事～</b>           | 30分～<br>60分  | 「社協ってなに?」「どんな仕事をしているの?」そんな疑問を解決!安心した地域生活ができるよう福祉サービスの利用や理解を深めます。<br>【人数制限なし】                   |
| A2  | <b>いきいきサロンをつくろう<br/>～気軽に集える憩いの場づくり～</b>      | 20分          | 近くの集会所等を利用した「ふれあいいきいきサロン」について立ち上げから運営までのお話と、実際の活動をご紹介します!お近くに憩いの場をつくりませんか?<br>【人数制限なし】         |
| A3  | <b>福祉安心電話サービスについて</b>                        | 20分          | 「ひとり暮らしが心配」「病気があるので不安」など、自宅で暮らす高齢者等の不安を軽減する福祉安心電話について説明します。<br>【人数制限なし】                        |
| A4  | <b>社協の資金貸付事業について</b>                         | 20分          | さまざまな理由で他からの資金融通を受けられない世帯の相談・貸付事業(生活福祉資金・たすけあい資金)について説明します。<br>【人数制限なし】                        |
| A5  | <b>あんしんのしくみ<br/>～日常生活自立支援事業・成年後見制度ってなに?～</b> | 30分～<br>90分  | 判断能力に不安のある方の金銭管理や福祉サービス利用などを支援する制度をやさしく解説します。<br>【人数制限なし】                                      |
| A6  | <b>介護保険制度のしくみとサービス</b>                       | 30分          | 知ってるようで知らない介護保険制度やサービスについて、わかりやすく説明します。<br>【人数制限なし】  |
| A7  | <b>自分のまちをよくするしくみ<br/>～赤い羽根共同募金～</b>          | 30分          | 赤い羽根共同募金は、みんなのたすけあい募金です。そのしくみと活用法について解説します。<br>【人数制限なし】  |
| A8  | <b>地域における見守りの必要性について</b>                     | 30分          | 「高齢者の孤独死」「悪徳商法被害」など社会問題となっている今、地域における現状や見守りの取り組みについて説明します。<br>【人数制限なし】                         |
| A9  | <b>地域のお話聞かせて!<br/>～地域福祉懇談会～</b>              | 30分～<br>120分 | 地域での困りごとや不安は、ひとりのものではありません。みんなですぐ共有し、福祉のまちづくりに向けた対策を一緒に考えてみませんか?<br>【人数制限なし】                   |
| A10 | <b>ボランティアのすすめ<br/>ボランティアってなに?</b>            | 60分          | ボランティア活動の意義や役割、身近な活動などをご紹介します。<br>【人数制限なし】   |
| A11 | <b>「傾聴」とは?<br/>心に寄り添うコミュニケーション</b>           | 30分～<br>60分  | 人間関係を築く一歩「会話」。相手を知ることは、相手の心に寄り添い、相手の話をよく「聴く」こと。傾聴の意味と大切さを学びます。大切な人との会話、ちゃんとできてますか?<br>【人数制限なし】 |

|     |                                    |         |   |
|-----|------------------------------------|---------|---|
| A12 | <b>「あなたのお金狙われてます」高齢者を狙う悪徳業者の手口</b> | 60分     | 新しい悪徳商法や高齢者の消費者被害が増えています。お金に関するトラブル防止のため、その手口や対応方法を知っておきましょう。<br>【人数制限なし】   |
| A13 | <b>介護予防体操</b>                      | 30分～60分 | 「寝たきり生活」のきっかけは、転倒による骨折が原因という事例は少なくありません。転倒しないよう足腰の筋肉を維持するため、介護予防体操を紹介・体験します。<br>【人数制限なし】                                |
| A14 | <b>高齢者向けお料理教室</b>                  | 120分    | 食は生きるうえで不可欠！食べやすさや栄養のバランスを少し考えるだけで劇的に美味しくなります。健やかなシルバーライフを送れるよう、塩分、油分を考慮したメニューづくりや、実際に調理方法を学びます。<br>【材料費負担あり・20名くらいを目安】 |
| A15 | <b>認知症ってなに？</b>                    | 30分～60分 | 「認知症ってどんな病気？」「予防方法や対応は？」そんな不安を解消するため、寸劇をまじえながら学びます。<br>【人数制限なし】   |
| A16 | <b>障がいってなに？</b>                    | 30分～60分 | 知的・精神・発達障がいなど、ご希望に応じた講師を紹介し、障がいについての理解を深めます。<br>【人数制限なし】  |
| A17 | <b>知って得する介護教室～介護のワンポイントアドバイス～</b>  | 60～120分 | 「介護に自信がない」「新しい介護方法を知りたい」など、介護のコツや便利な福祉用具を知っていただくことで、高齢者への理解と介護者の負担軽減を図ります。<br>【10～20名くらいを目安】                            |
| A18 | <b>あなたの笑顔まっけます～スマイルプロジェクト～</b>     | 60分     | 「あなたの笑顔で相手を幸せに」ほほえみを引き出すためのポイントを理解して、上手なコミュニケーション方法を学びます。ほほえみと笑いがあふれる社会にしましょう。<br>【人数制限なし】                              |
| A19 | <b>リクエスト講座<br/>〈あなたの希望叶えます〉</b>    | —       | ご希望の講座メニューがない場合は、ご相談下さい。実施可能な場合は、調整いたします。   |

●わくわく体験学習メニュー（小・中・高校生向け）

| No. | 講座名                           | 所要時間    | 主な内容・備考  |
|-----|-------------------------------|---------|--|
| W1  | <b>〈体験前に…〉<br/>福祉ってなんだろう？</b> | 30分～60分 | 福祉やボランティアについて、福祉学習の導入としての講話です。その年代やご希望の内容にあわせて説明します。<br>【人数制限なし】   |
| W2  | <b>高齢者とふれあってみよう</b>           | 60分～90分 | デイサービス等の福祉施設に行き、レクリエーションなどを通して、高齢者と交流しませんか？新たな自分を発見し、進路選択の視野が広がるかもしれません。また、ご希望にあわせて、介護施設の見学、職員のお仕事体験もできます。<br>【20～30名くらいを目安】 |
| W3  | <b>発達障がいについて学ぼう</b>           | 30分～60分 | 多感な年代の「少し変わった子がいる」という認識は、学校などにおいて「いじめ」につながる場合があります。発達障がいのある子は、周囲の理解不足によって、「暮らしにくさ」を感じているかもしれません。発達障がいについて学びましょう。<br>【人数制限なし】 |
| W4  | <b>視覚障がい者のお話を聞こう</b>          | 20分     | 視覚障がいを抱えながらも自立し、生きがいをもって生活を送っている方のお話を聞いたり、質問したりして、障がいについての理解や関心を深めます。<br>【人数制限なし・W11と組み合わせ可】                                 |

|     |                  |         |  |
|-----|------------------|---------|--|
| W5  | 車椅子生活者のお話・ミニライブ  | 20分     | 筋ジストロフィー症を患いながらも、車椅子生活をしている方から、ボランティア活動をはじめたお話や得意の歌を披露し、その熱いメッセージで、障がいへの理解を深めます。<br>【人数制限なし・W13と組み合わせ可】                  |
| W6  | 地域の昔話を聞こう        | 30分～40分 | 地域に伝わる「むがしっこ」。子供たちには新鮮で、高齢者には懐かしい。味のある津軽弁から広がる昔話に引きこまれてみませんか？<br>【人数制限なし】  |
| W7  | 車椅子バスケットボール体験とお話 | 60分     | 車椅子生活の実情や、車椅子バスケットボールとの出会いについてのお話を聞いたり体験したりします。また、自家用車への乗降場面を見るなど、障がいへの理解を深めます。<br>【人数制限なし（車椅子バスケット体験は制限あり）】             |
| W8  | 手話ってなあに？         | 60分～90分 | 耳の不自由な人とのコミュニケーション「手話」。「ありがとう」「嬉しいです」「好きです」感情をお互いに伝えられたら素敵ですね！<br>【20～30名くらいを目安】   |
| W9  | 点字体験             | 60分～90分 | 気がつかないけど、身近にたくさんある「点字」。視覚障がい者の文字である点字を実際に体験します。<br>【30名くらいを目安】   |
| W10 | 昔のおやつづくり         | 120分    | 昔ながらの郷土のおやつづくり、当時の生活などを再確認します。<br>【材料費負担あり・20名くらいを目安】  |
| W11 | アイマスク体験          | 40分～    | アイマスクを着用し、実際に目が見えない状態を体験します。2人1組で、ガイドする側とガイドされる側（アイマスク着用）を交互に体験し、視覚障がい者の理解とバリアフリーについて考えます。<br>【30名くらいを目安・アイマスク貸出可】       |
| W12 | 高齢者疑似体験          | 60分～    | 高齢者疑似体験セットを装着し、約80歳くらいの体を体験することで、高齢者への接し方や、どのように配慮することが大切か学びます。<br>【30名くらいを目安】   |
| W13 | 車椅子体験            | 50分～    | 車椅子についての操作方法や介助方法を学び、実際に乗ったり押したりすることで車椅子利用者の気持ちを理解します。また、外出して公園や商店街を歩くことにより、身近なバリアフリーを体験することもできます。<br>【30名くらいを目安・車椅子貸出可】 |

### 【申込みにあたっての留意事項】

- ①五所川原市内の団体・グループ・学校・町内会・企業等が対象です。
- ②基本無料ですが、本会職員以外が行う講座は、¥5,000～¥10,000ほどの費用負担がある場合があります。
- ③講座の時間帯は、原則、平日の午前9時～午後8時までとしますが、それ以外の場合は、ご相談下さい。
- ④開催場所は、市内に限るものとし、申込者が手配・確保して下さい。
- ⑤申込みは、開催しようとする日の1ヶ月前までに、メール・FAX等で本会に提出して下さい。
- ⑥講座の所要時間、人数等は、あくまで目安ですので、ご相談に応じます。  
また、複数の組み合わせや、2回以上連続で開催を希望する場合もご相談下さい。
- ⑦政治活動、宗教活動、営利目的の催しや、講座の趣旨にそぐわないと認められる場合はお申込みできません。