



# 令和8年度版

# ふれあい出前講座

まずはボランティアセンターへご相談ください。



内容が決まりましたら、開催日程をお知らせください。日程調整を行います。



日程と内容が決まったら、申込書の提出をお願いいたします。



周知の回覧・チラシづくりもご協力します！

※事前打ち合わせが必要な場合は、別途日程調整をします。

## 当日に関するお願い

- 会場の確保と参加の呼びかけをお願いします。
- 必要な物品や用具の運搬にご協力ください。
- メニューによっては、講師の送迎をお願いする場合がございます。

まずは、お気軽にご相談ください！

## 72-2299

南足柄市社会福祉協議会  
ボランティアセンター

〒250-0105

南足柄市関本 403-2 りんどう会館内

FAX 74-3276

E-mail : minamivc@muse.ocn.ne.jp

HP : <https://www.minamisyakyo.or.jp>

HPはコチラ →



## イチオシ新メニュー！

### NEW! 薬のギモン、まとめて解決！ 薬剤師に相談しよう



講師：小田原薬剤師会 薬剤師

所要時間：約1時間

「かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師って、結局なにをしてくるの？」そんな疑問から、外来の服薬フォロー、必要に応じたご自宅への訪問（在宅支援）、医療・介護との連携まで、地域の薬局機能をわかりやすくお話しします。また、OTC 医薬品や健康食品・栄養補助食品（サプリ）など、セルフメディケーションの選び方・注意点（飲み合わせ含む）も、日常のケースを交えて整理します。

※開催は平日のみ。

※申込みは開催日の2か月前まで



### NEW! 健康長寿に大切な 栄養のお話



講師：合同会社あしがら栄養サポート

管理栄養士

所要時間：30分程度

管理栄養士が監修したお弁当を召し上がっていただきながら、高齢期の食事や低栄養予防についてのワンポイントアドバイスをします。みんなで楽しく食事をしながら、栄養について考えましょう。サロンなどの行事と組み合わせての受講がおすすめです！

※弁当代として1人あたり750円  
ご負担いただきます。

※申込みは開催日の2か月前まで



# 福祉・介護予防

## 地域包括支援センターって、なあに？

講師：地域包括支援センター

所要時間：1時間～

地域包括支援センターは何をしているところ？どんな相談があるの？近隣にある福祉施設はどんな施設なの？・・・そんな地域のみなさんの疑問にお答えします。



## 地域で支える認知症

講師：日本赤十字社神奈川県支部指導員

所要時間：1時間～

認知症の症状や対応を正しく理解するためのお話と、認知症の方への接し方等について、ロールプレイを交えながら実践的に学びます。

## 認知症を正しく理解しよう

講師：地域包括支援センターなど

所要時間：1時間～

認知症ってどんな病気？どのように付き合っていく？しっかり学ぶ認知症サポーター養成講座や、職場・子ども向けなどご要望に応じてお話しします。



## 福祉用具のいろは

所要時間：1時間

講師：リフテック西湘、サニーズケア小田原

「急に転んでしまった」「家族の介護が必要になった」「車いすはどうやって借りるの？」・・・福祉用具の使い方や、福祉用具を使うために必要な条件について、福祉用具のプロがお応えします！



※内容や時間はご相談ください。

## 知っとく！納とく！備えとく！

講師：介護のチカラで

南足柄を一番にする会 NEXT10

所要時間：1時間～1時間半

※内容や時間はご相談ください。

介護について知っておきたい、備えておきたい情報をお伝えします。講義だけでなく実技と併せて紹介！ご希望に沿った内容を作ること可能です。



【プログラム】

- ①認知症の方と接するとき知っておきたいこと
- ②レクリエーションで学ぶ！転倒予防
- ③やさしい介護術 ～寄り添う気持ちで～

## リハビリ室で働く言語聴覚士から学ぶ

講師：船橋庄司さん（言語聴覚士）

※申込みは開催日の2週間前まで

### ①言葉を失うって、 どういうこと？

～失語症について学ぶ

見た目ではわからないからこそ、周囲の理解が必要な失語症。講座では当事者の方を招いて、言葉を失う事に向き合う生き方を語っていただきます。

### ②難聴について

～誰もが感じる“聞こえづらさ”

耳が遠くなって、会話についていけない…地域の集まりがおっくう…そんな経験はありませんか。年を重ねると感じる「聞こえづらさ」を学びます。聞こえづらいのかな？と思う人にも、伝えてほしい内容です。

### ③嚥下障害って何？

～口から食べる、大切さ

飲み込む力が弱くなっていくのはなぜ？年齢に合わせた食事を楽しむためにはどうしたらいいの？毎日のお口の体操をがんばりたくなる、講座です。

所要時間：それぞれ1時間半程度



## 介護保険活用法

講師：市高齢介護課など

所要時間：1時間～

介護保険って、どんな手続きをすればいい？どんなサービスがあるの？など、介護保険の手続きや利用方法、サービスの内容について分りやすく学びます。

## ろう者を知ろう！

講師：手話サークル ひまわり

所要時間：2時間

ろう者（聴覚障害者）の生活や困っていることについて理解を深め、あいさつなど基本的な手話表現を学びましょう。

※申込みは開催日の2か月前まで



# 体験しよう！



## らくらく 楽楽！健康料理教室！

講師：南足柄市食育ボランティア ぱせりの会

包丁の持ち方、食材の切り方、アクの取り方などの料理の基本と栄養について、調理実習を通して学びます。  
台所に立ったことが無い方でも楽しく、楽にできるコツを知り、これからの人生を豊かにしましょう！

所要時間：2時間～3時間

メニュー例：主菜（魚・肉・卵・大豆製品）  
副菜（おひたし等）の2品  
ごはん、味噌汁、デザートなど

※材料費として1人あたり700円程度ご負担いただきます。

※申込みは開催日の2か月前まで



## ニュースポーツを体験しよう！

講師：スポーツ推進委員など

所要時間：1時間半～2時間

### ①モルック

数字が書かれた木の棒を倒し、合計得点50点になるように争います！盛り上がること間違いなし！

### ②ボッチャ

目標ボールに赤・青それぞれのボールをいかに近づけるかを競うゲームです。投げても転がしても蹴ってもOK！

### ③カーレット

卓上で手軽に出来るカーリングです。ストーンを交互に投げ、円の中心に近い方が勝利するゲームです！

※他にもベタンクや輪投げ等あります。開催日時をご相談の上決定します。

老若男女問わず体が不自由な方も一緒に楽しめるスポーツです！  
身体を動かしてリフレッシュしませんか。

## 「知らなかった！」を発見～歴史散策と健康づくり～

講師：観光ボランティアガイドの会

### ① 出前 南足柄観光ガイド

所要時間：30分～1時間半

市内の思い出の場所、季節を感じる風景が室内で楽しめます。

料金：1コース(30分) 500円  
3コースまで選択可能

### ② リクエストガイド～私の地域を知ろう～

所要時間：3時間

私たちの身近なところに知られざる歴史は眠っています。そんな地域の歴史に触れながら、ウォーキングを楽しんでみませんか？

料金：10名まで 1,000円

11～50名までは10名毎に1,000円

51名以上は応相談



記載プログラム以外についてのご相談にも応じます。  
お気軽にお問合せください。



## 昔あそびを伝える

講師：トンボの会

所要時間：2時間

ジャンボシャボン玉、ぶんぶんゴマ、凧等の作り方をわかりやすく教えていただきます。

地域で世代間交流を行うきっかけに、学んでみませんか？

地域で講座を開く際は、講師のサポートも依頼できます。

※材料費をご負担ください。



## 聞いてみたい！

### フレイル予防のための 栄養のお話

講師：南足柄市健康づくり課



所要時間：30～40 分間

健康と要介護状態の狭間である、フレイル。フレイルを予防するための栄養のポイントについてお話しします。一緒に日々の食生活を振り返ってみましょう。

### 特殊詐欺防止講習会

講師：松田警察署 所要時間：30～40 分間

最近の詐欺の手口についての事例や、詐欺被害に遭わないようにするための対策をお伝えします。



### 消費生活講座

講師：消費生活相談員 所要時間：1 時間～

高齢者からの相談が多い消費者被害の事例紹介や、契約する際の注意点、クーリング・オフの方法等、知っておきたい消費生活の知識について、分かりやすくお話しします。

※開催は平日のみ。

※申込みは開催日の2か月前まで



### 私たちの地域の歴史を知ろう！

講師：足柄の歴史再発見クラブ

所要時間：1 時間～1 時間半

#### ①富士山噴火と酒匂川



富士山噴火と酒匂川の氾濫の歴史から、地形や過去の災害、その地にまつわる文化を紐解きます。改めて、いま私たちが暮らしているまちを見つめてみませんか。

#### ②足柄・小田原の関東大震災



旧岡本村に伝わる史料等から、当時の様子を振り返ります。

※申込みは開催日の2か月前まで

### 今こそ終活！

所要時間：30 分～

講師：社会福祉協議会

南足柄版オリジナルエンディングノートを用いて、終活を身近に・気軽に考えます。高齢者に“あるある”な事例を交えながら、具体的に準備しておくよいポイントをお伝えします。

## 防災プログラム

### 避難生活支援講習

講師：日本赤十字社神奈川県支部指導員

身近にあるいろいろな物を使って、災害時に役立つ支援方法を学びます。

ほんの少しのお湯でできるホットタオルや足湯の活用法、毛布1枚で寒さを防ぐガウン作りや、レクリエーション技術を学びます。

所要時間：1 時間半～

その他のプログラムも豊富にご用意！

例) ①赤十字救急法

②幼児安全法

けがの手当て、心肺蘇生法など



### 防災講話

～減災のまちづくりに向けたバトンリレー～

講師：小田原市消防職員協議会

所要時間：2 時間

現役消防士の方たちの指導のもと、防災講話（地震、役に立つ防災の基礎知識）、救護法の技術（止血法・包帯法、搬送法、心肺蘇生法）を学びます。質の高い指導を受けてみませんか。



### 防災を考えよう！

講師：市防災安全課

所要時間：1 時間

昨今発生している自然災害から、いざという時に慌てず行動できる備えを学びましょう！ハザードマップの活用法も教えます。

※申込みは開催日の2か月前まで