



令和3年度版

ふれあい出前講座



セールスポイント

- ◎みなさまの身近な地域で**無料**でご利用いただけます。
- ◎講師の手配や準備は社協スタッフにおまかせください。
- ◎自治会、老人クラブ、子ども会と共催することで、住民の福祉への関心を高めることができます。また、企業の社内研修にもご利用ください。

利用の流れ

まずは社協までお気軽にご相談ください

「活用したいが、どの講座にしようか？」迷っている場合でも遠慮なくご相談ください。講座の内容や時間配分などご説明します。記載プログラム以外についての相談にも応じます。

講座の検討・決定

ご希望の講座をお聞かせください。講座は組み合わせや時間の調整が可能です。

日程調整、会場の確保をお願いいたします

講座が決まりましたら、開催日程をお知らせください。
会場の確保と、会員・住民の方への呼びかけをお願いいたします。
社協は、チラシづくりのお手伝いもできます。

お問い合わせはこちら



南足柄市社会福祉協議会 地域福祉班

住所 南足柄市関本403-2 りんどう会館1階

電話 72-2299 Fax 74-3276

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

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



NEW!

コロナに負けない!

免疫を味方にしよう

講師：市健康づくり課 管理栄養士

所要時間：1時間

お家にいることが増えているからこそ、自分の生活を食の視点から振り返ってみませんか？免疫力アップにつながる食生活を、講義や体験を通してお伝えします。



新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう

～負のスパイラルを断ち切るために～

講師：日本赤十字社神奈川県支部指導員

所要時間：15分

見えないウイルスに対して、“不安”に振り回されず、社会のつながりを守るために私たちにできることは？ウイルスに心まで感染しないために、今こそ聞いておきたいお話です。

※本講座は、災害時高齢者生活支援講習に加えた形式での開催です。

防災プログラム

災害時高齢者生活支援講習

講師：日本赤十字社神奈川県支部指導員

所要時間：1時間半～

身近にあるいろいろな物を使って、災害時に役立つ高齢者への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。



体験してみよう！避難所運営訓練HUG

講師：社会福祉協議会

所要時間：2時間

災害時に住民の拠り所になる避難所。避難所で起こる様々な出来事、避難所に殺到する住民の部屋割り、生活空間の確保などを、意見を出し合いながら、図上で行うゲームです。災害時の困難を図上で体感し、防災への意識を高めましょう。



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。



楽しく学ぶ防災

講師：防災塾・だるま

所要時間：1時間～2時間

日頃から知っておきたい備えについて、講義に加え、体験を通して楽しく学ぶことができます。

例) ①気象災害クロスロード

②なますの学校

③防災めぐり

④在宅での避難生活のすすめ

⑤災害時公的支援制度活用ワークショップ

その他、ご相談ください。



※開催は平日のみ。休日は応相談。



福祉・介護予防

NEW! 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）

所要時間：それぞれ1時間半程度

①言葉を失うって、 どうのこと？ ～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、言葉を失う事に向かい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。



※曜日や時間をご相談ください。
※申込みは開催日の2週間前まで

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。



認知症を正しく理解しよう

講師：市内介護事業所 所要時間：1時間～

今更だけど、認知症ってどんな病気なの？認知症の方にどの様に対応するの？そんな不安に専門職がお答えします。



介護保険活用法

講師：社会福祉協議会など 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？福祉施設ってどこにどんな種類の施設があるの？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。

知っとく！納っとく！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30分

知っておきたい、備えておきたい情報をお伝えます。講義だけでなく実技もつけてわかりやすく。ご希望に沿った内容を作ることも可能です。

【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福祉用具の活用方法
- ④やさしい介護術 ～寄り添う気持ちで～



NEXT10 ネクストデン とは!?

介護の現場で働く専門職員が集まり、“南足柄の介護のチカラ”向上を目指し、定期的に勉強会を企画開催。多くの介護職員が参加しています。



※内容や時間をご相談ください。

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



ちょっと聞いてみたい薬のあれこれ？

講師：小田原薬剤師会 所要時間：2時間

薬にまつわる困りごと、管理の方法、飲み合わせなど、身近な疑問や不安に薬剤師がお答えします。

※平日夜（18時～20時頃）か土曜午後、日曜です。



**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。**

聞いてみたい!

～おてっだいします あなたの健康づくり～

講師：神奈川県小田原保健福祉事務所
足柄上センター職員

所要時間：1時間

生活習慣病や歯の健康、禁煙など健康に関する講座を複数ご用意しています。

※開催は平日のみ。

※おおむね10人以上のグループが対象



消費生活講座

講師：消費生活相談員

所要時間：1時間から可。応相談

増え続ける高齢者に対する消費者被害や、インターネットでのトラブル、クーリング・オフなど、消費生活に関するお話です。最近の事例も交えて解説します。



身近な防犯対策

講師：神奈川県暮らし安全局

所要時間：1時間

振り込め詐欺、ひったくり、空き巣被害等、身近な犯罪の防犯対策について寸劇などを交えてお話しします。

※平日

10時30分～17時



見直してみませんか? あなたの食生活

講師：市健康づくり課
管理栄養士



所要時間：20分から可。応相談

日頃の自分の食生活を見直して、正しく「栄養」を摂るきっかけにしてみませんか?

終活

～人生のエンディングを
安心して迎えるために～

講師：社会福祉協議会など

所要時間：1時間

残りの人生をよりよく生きるために、知っておくと安心なお金のお話です。

※申込みは開催日の2か月前までです。



体験しよう!

「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30分

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：20名まで 1,000円

30名まで 1,500円

※31名～10名毎に500円



自転車の安全な 乗り方教室

講師：交通指導隊

所要時間：1時間

持ち物：自転車



交通ルール、守れていますか? 事故を防ぐ為に、普段の乗り方を振り返ってみましょう。大人も子どもと一緒に学べます!

ニュースポーツを 体験しよう!

講師：スポーツ推進委員

所要時間：2時間

ペタンク、スポーツ吹き矢等、新しく考案されたスポーツです。運動に自信がなくてもOK! 体を動かしてリフレッシュしましょう。

※種目や開催日時はお相談の上決定します。

覚えたい!

昔あそびを伝える

講師：トンボの会

所要時間：2時間

料金：材料費負担



竹とんぼ、ぶんぶんゴマ、ミニ門松、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。

