

12. 出前講座事業

職員が直接お伺いし、地域福祉の推進に役立つ情報をお届けします。(無料)
* 出前講座の一覧を下記に掲載しています。

ご利用には、事前の申請が必要です。

受講を希望される方は、実施日の2週間前までにお申込みください。

また、他の事業との重複により、ご希望の期日に実施できない場合がありますのでご了承ください。

(お申し込みは、米原市社会福祉協議会ボランティアセンター窓口、または米原市生涯学習課まで)

出前講座一覧表

(米原市社会福祉協議会)

No.	講座名	内容	対象	時間	備考
1	ストップ!!悪質商法 ～被害にあわないために～	悪質商法の被害にあわないためにはどうすればいいのでしょうか?悪質商法の手口や対処法について寸劇でわかりやすくお伝えします。	高齢者サロン、 老人クラブ等	約30分	・催眠(SF)商法 ・利殖商法 ・実験点検商法 について
2	みんなで支えよう ～認知症を理解する～	認知症キャラバンメイトから、認知症について寸劇や人形劇を用いてお伝えします。	高齢者サロン、 老人クラブ、自治会、学校、各種団体等	約1時間	
3	サロン等で活用できる レクリエーション講座	ボランティア向け講座。みんなで楽しめるレクリエーションや、簡単な材料でできる創作活動の紹介・体験を行います。	サロンボランティア等	約30分	
4	知って得する 介護のコツ (次の頁へ続く)	～介護技術指導～ 寝たきりの方等に対して、衣服の着脱、シーツ交換、オムツ交換、車椅子への移動方法等について学びます。	自治会、介護されている方、サロンボランティア、等	約1時間	

No.	講座名	内容	対象	時間	備考
4		～身体の負担を少なくする介護のコツ～ 腰痛や体の負担を少なくする介護のコツを教えます。(リフ	介護されている方	約1時間	

	<p>知って得する 介護のコツ (つづき)</p>	<p>レッシュ体操含む) ～高齢者向けの食事の作り方 (食べやすくする工夫等)～ 季節の食材を使用した高齢者 向きのバランスの良い食事 について、調理実習をしながら学 びます。かむ力、飲み込む力が 落ちてきた時の食事のポイント、 ラクラク介護食についても 紹介します。</p>	<p>自治会、介護さ れている方、サ ロンボランティ ア、等</p>	<p>約1時間 30分</p>	<p>材料費は実費 負担</p>
5	<p>まるわかり！！ 介護保険講座</p>	<p>介護保険サービスの種類や内 容、手続きの方法などについて わかりやすく説明します。 ご家庭で介護が必要になった 時のための予備知識としても 有効です。</p>	<p>自治会、サロン、 各種団体等(2 ～3人の小グル ープでも可)</p>	<p>30分～1 時間</p>	
6	<p>始めよう！元氣いきいき 介護予防</p>	<p>タオルを使った軽体操や下肢 筋力低下を防ぐ体操、指体操、 ゲームなどを行います。その 他、脳を活性化する“脳リハ” や笑いを誘うレクレーション についてご紹介します。</p>	<p>高齢者サロン、 老人クラブ、等</p>	<p>約1時間</p>	
7	<p>リメイク教室</p>	<p>着物のはぎれなど、ほおずき作 業所のリサイクル品を活用し てリメイク術を学びます。</p>	<p>自治会、学校、 幼稚園、子ども 会、等</p>	<p>10:00～ 15:00 の間</p>	<p>材料費は実費 負担 ※水・日・祝日 は不可</p>
8	<p>心はぐくむ福祉体験講座 (アイマスク体験編) (車イス体験編)</p>	<p>地域には、子どもから高齢者に いたるまで、様々な立場の人た ちが暮らしています。福祉への 理解を深め、「思いやりの心」 「ともに生きていく心」を育む ために、当事者やボランティア 講師による学習、アイマスク体 験や車椅子の体験等を行います。</p>	<p>自治会、学校、 等</p>	<p>応相談</p>	
No.	講座名	内容	対象	時間	備考
9	<p>私の思いを これからのために 「暮らし方ノート」講座</p>	<p>自分の暮らしは自分で決める。 認知症や障がいにより、自分の 思いが伝えられなくなった時、 あなたの思いを家族や支援者 に伝えるためのノートです。こ れからを考え、今できること</p>	<p>自治会、サロン、 各種団体、等 (2～3人の小 グループでも 可)</p>	<p>応相談</p>	

		を……。あなたの思いが詰まったノートを作ってみませんか？			
10	避難所運営ゲーム(HUG)	「HUG（避難所運営ゲーム）」を用いて、日頃のつながりの大切さと災害時に起こりうる様々な生活課題について考えます。	自治会、サロン、各種団体、等 (小グループでも可)	応相談	
11	防災カードゲーム クロスロード	災害時にしばしばみられるシレンマをゲームで体験します。	自治会、サロン、各種団体、等 (小グループでも可)	応相談	
12	“権利・財産を守る” 成年後見制度	法律面や生活面で支援する身近なしくみの「成年後見制度」を紹介します。	自治会、サロン、各種団体、等 (小グループでも可)	応相談	