

# 三次市社会福祉協議会 ふれあい出前講座

福祉のこと、介護に関することをもっと知りたい、社会福祉協議会の仕事について聞いてみたいと思われたことはありませんか？そんなとき、活用していただきたいのが「三次市社会福祉協議会 ふれあい出前講座」です。

ふれあい出前講座は、市民のみなさんからの要望に応じて社会福祉協議会職員が、専門的な知識を活かし、福祉や介護についてお話しさせていただく講座です。みなさんの会合やふれあいサロン、学校、会社、地域団体などへ出向いてお話しします。

お気軽にご活用ください。

## 対象は？

三次市内にお住まいの方を主とするおおむね5人以上のグループや団体です。

## 開催時間や場所は？

年末年始の休日を除く日の9時～21時の間で、1回当り概ね60分です。開催場所は市内とします。

## 申込方法は？

開催希望日の3週間前までに、三次市社協本所、支所、施設へ備付けの申込書に必要事項を記入の上、提出してください。電話やFAX、メール、郵送による申し込みも可能です。申込書はホームページからダウンロードもできます。

## その他

- ・会場の確保や講座の準備および進行等は申込者の責任において行ってください。
- ・講師派遣料は無料です。ただし会場の使用料など出前講座に要する費用は申込者の負担とします。
- ・講座の時間の短縮・延長については相談に応じます。
- ・政治、宗教または営利を目的とした催しは除きます。



**お問合せ・申込みは**  
**三次市社会福祉協議会 地域福祉課 または 各支所・施設へ**

〒728-0013 三次市十日市東 3-14-1 三次市福祉保健センター内

電話 (0824) 63-8975 FAX (0824) 62-6827

E-mail : mycity3@ca.wakwak.com

|                                                 |                                         |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 君田支所 電話(0824)53-2964 FAX (0824) 53-7002         | 三和支所 電話(0824)52-3143 FAX (0824) 52-7009 |
| 布野支所 電話(0824)54-2042 FAX (0824) 54-2883         | 甲奴支所 電話(0847)67-2075 FAX (0847) 67-2195 |
| 作木支所 電話(0824)55-2119 FAX (0824) 55-7002         | 江水園 電話(0824)55-3388 FAX (0824) 55-7066  |
| 吉舎支所 電話(0824)43-3301 FAX (0824) 43-7005         | グループホームみらさか                             |
| 三良坂支所 電話(0824)44-2182 FAX (0824) 44-7005        | 電話(0824)44-3738 FAX (0824) 44-7170      |
| 三次西健康づくりセンター 電話(0824)65-0321 FAX (0824) 65-0362 |                                         |

# 三次市社会福祉協議会 ふれあい出前講座メニュー一覧

(平成29年6月1日現在)

| No. | 講座名                                     | 内容                                                                                       |
|-----|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 社協って何ですか？<br>～みんなですすめる福祉のまちづくり～         | 社会福祉協議会の活動や取り組みについて、わかりやすく説明します。                                                         |
| 2   | 誰もが地域で安心して暮らし<br>続けるために<br>～地域包括ケアシステム～ | 誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、医療、介護、地域が連携して支援していく仕組みの「地域包括ケアシステム」について詳しく説明します。                |
| 3   | 始める、始まるボランティア！                          | ボランティア活動を始める前の心構えや活動中の注意点、そして身近なところで行なわれているボランティア活動の紹介をします。                              |
| 4   | 天災は忘れた頃にやってくる<br>～被災者生活サポートボラネット～       | 災害時に被災者の生活を支援するボランティア活動です。平常時からボランティア活動が災害時にも役立つこと、ボランティアセンターの運営についてお話します。               |
| 5   | 知って安心、あなたのための<br>「かけはし」「成年後見」           | 認知症や障がいなどで財産や生活について一人でものごとを適切に決めることが不安であったり難しくなった場合、日常的金銭管理や家庭裁判所が選んだ成年後見人等の制度についてお話します。 |
| 6   | はじめる たのしむ<br>ふれあいいきいきサロン！               | 気軽に集まれ憩いの場であるふれあいいきいきサロンの魅力や開催方法、進め方などを紹介しながら、それぞれの地域にあったサロンづくりのお手伝いをします。                |
| 7   | できることから始めよう<br>体験・体感の「福祉学習」             | 車椅子などの福祉用具を体験することで、福祉の基礎となる思いやりやさしさを感じてもらいます。                                            |
| 8   | 介護保険制度の仕組みとサービス<br>～介護保険って何だろう～         | 知っているようで知らない介護保険制度をわかりやすく説明します。                                                          |
| 9   | 介護ってなあに？                                | 介護について、心構えや方法を学びましょう。                                                                    |
| 10  | 介護技術のポイント                               | 移動の仕方や水分摂取、口腔ケア、排せつ介助や食事介助についてわかりやすくお知らせします。                                             |
| 11  | イキイキ元気 介護予防！<br>(パート1)                  | いつまでもイキイキと元気で我が家で暮らすために、今できることを軽い体操など交えながらわかりやすく紹介します。                                   |
| 12  | イキイキ元気 介護予防！<br>(パート2)                  | ～寝たきりにならないために「転倒骨折予防」～<br>転倒→骨折→寝たきり…高齢になると起こりやすい事故です。日常生活の中での転倒予防のポイントを話します。            |
| 13  | イキイキ元気 介護予防！<br>(パート3)                  | ～おいしく食べて健康維持～<br>栄養バランスのとれた食事を摂ること、口腔内のお手入れをすることで老化を防ぎ、健康を維持することができます。一緒に学びましょう。         |
| 14  | 福祉用具や住環境の整え方<br>～転ばぬ先の杖～                | 用具や住環境を整えることにより転倒などを予防し、快適な生活を送ることができる工夫をお伝えします。                                         |
| 15  | みんなで知ろう認知症                              | 認知症はどんな病気なの？予防する方法はあるの？なってしまったらどうすればいいの？そんな不安をみんなで学び、支え合いましょう。                           |
| 16  | 地域で共にくらすために<br>～障がいを理解する～               | 障がいのある人もない人も共に暮らしやすい地域にしていくなめには、まずお互いを知ることが大切です。障がいを理解し、自分にできることを考えてみましょう。               |

※メニューによっては、内容を変更または廃止する場合があります。