

# 『福祉出前講座』 一覧

福知山市社会福祉協議会

## □住み慣れた地域で安心して暮らしたい願いを支えるために

| No.  | 講座名                        | 担当課      | 連絡先      | 所要時間 |
|--|----------------------------|----------|----------|------|
| 1  | 安心生活パートナー事業                | 地域福祉課    | ☎25-3211 | 約30分 |
| 「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」願いをサポートする仕組みを説明します。地域での支え合いや住民同士の目くばりなど。                      |                            |          |          |      |
| 2  | 成年後見事業                     | 権利擁護センター | ☎25-3211 | 約30分 |
| 成年後見には、法定後見と任意後見があり、判断能力が十分でなくても地域で安心して暮らせるよう、資料やDVDなどで説明をします。                   |                            |          |          |      |
| 3  | 日常生活自立支援事業<br>(地域福祉権利擁護事業) | 権利擁護センター | ☎25-3211 | 約30分 |
| 判断能力が不十分な方の、福祉サービスの利用や日々のお金の管理のお手伝いなどをする「日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)」についてわかりやすく説明します。 |                            |          |          |      |
| 4  | 今から準備「おいじたく」               | 権利擁護センター | ☎25-3211 | 約30分 |
| 一人でも安心して暮らせるように、元気なうちから備える方法を一緒に考えましょう。社協にあるメニュー(エンディングノートの活用、すっきり片づけ等)も説明します。   |                            |          |          |      |

## □ささえあいによる地域づくり・ボランティア活動

| No.   | 講座名             | 担当課   | 連絡先      | 所要時間   |
|---|-----------------|-------|----------|--------|
| 5   | 地区福祉推進協議会活動の紹介  | 地域福祉課 | ☎25-3211 | 約30分   |
| 地域住民による福祉推進の組織で、地域課題の把握や解決に向けた取り組み、地域に合った事業など実施しています。活動や方法などなんでも話し合ったりしませんか?              |                 |       |          |        |
| 6   | ふれあいいいききサロンについて | 地域福祉課 | ☎25-3211 | 約30分   |
| 誰でも気軽に集える「ふれあいいいききサロン」は、地域で開催され、高齢者等のふれあいの場となっています。内容や活動方法などを紹介します。                       |                 |       |          |        |
| 7   | ボランティア活動について    | 地域福祉課 | ☎25-3211 | 約30分   |
| 「ボランティアについて知りたい」や「ボランティアをしたいけど何から始めたらいいのかな」など、ボランティア活動に関することを学んでいただきます。内容は、依頼に合わせて組み立てます。 |                 |       |          |        |
| 8   | 福祉体験～高齢者疑似体験～   | 地域福祉課 | ☎25-3211 | 30～60分 |
| 専用の体験用具を使って、体が重くて動きにくいことなど体験します。体験を通して高齢者への心配りや配慮することが学べます。                               |                 |       |          |        |
| 9   | 福祉体験～アイマスク・車いす～ | 地域福祉課 | ☎25-3211 | 30～60分 |
| アイマスク体験や車いす体験では、生活の中での活動を体験し、目の不自由な方や車いすを利用されている方の気持ちを理解し、支援の仕方を学びます。                     |                 |       |          |        |

## □地域の安心・安全

| No.  | 講座名                             | 担当課   | 連絡先      | 所要時間 |
|--|---------------------------------|-------|----------|------|
| 10   | 災害ボランティアセンターについて                | 地域福祉課 | ☎25-3211 | 約30分 |
| <p>平常時から災害時に的確な運営のために備えて、災害ボランティアセンター運営の準備を行っています。市民サポーターの養成や訓練など紹介します。</p>                              |                                 |       |          |      |
| 11   | 災害図上訓練 (DIG)、<br>避難所運営ゲーム (HUG) | 地域福祉課 | ☎25-3211 | 約60分 |
| <p>日頃から災害への備えは、いざという時に力強いです。自分の暮らす地域の避難場所や危険箇所、避難所内の経路などを確認することはとても大切です。子どもから大人まで参加できるゲームで学ぶことができます。</p> |                                 |       |          |      |
| 12   | 災害時役立ちグッズ                       | 地域福祉課 | ☎25-3211 | 約30分 |
| <p>災害時に物品がない時でも少なくとも代用品やアイデアを持ち寄って、救助物資が来るまでの間、自分たちで乗り切るグッズを紹介します。参加型の講座です。</p>                          |                                 |       |          |      |

## □介護のいろいろ

| No.  | 講座名               | 担当課   | 連絡先      | 所要時間   |
|--|-------------------|-------|----------|--------|
| 13   | わかりやすい「介護保険制度」    | 介護支援課 | ☎23-1333 | 約30分   |
| <p>介護保険制度（サービス内容や利用方法など）説明をします。</p>  |                   |       |          |        |
| 14   | 社協介護の仕事（ヘルパー、入浴等） | 介護支援課 | ☎23-1333 | 30～60分 |
| <p>ご自宅で自立した生活を支援するホームヘルパーや入浴車による自宅での入浴の支援についてわかりやすく説明をします。</p>             |                   |       |          |        |
| 15   | 介護の方法（移乗・シーツ交換等）  | 介護支援課 | ☎23-1333 | 30～60分 |
| <p>移乗（車いすへの移動の仕方）やベッド等シーツ交換等介護に関する方法をわかりやすく説明をします。皆さんも参加していただき、学びましょう。</p> |                   |       |          |        |
| 16   | 介護予防講座（健康体操等）     | 介護支援課 | ☎23-1333 | 30～60分 |
| <p>座ったままで音楽に合わせてできる健康体操や DVD での転倒防止講座など楽しく学びましょう。</p>                      |                   |       |          |        |
| 17   | おむつの体験講座          | 介護支援課 | ☎23-1333 | 30～60分 |
| <p>おむつにも種類がたくさんあり、どのような使い方をするのかどう使用するのか、学びましょう。実際におむつを付けてみる体験もできます。</p>    |                   |       |          |        |
| 18   | 入浴車見学・体験          | 介護支援課 | ☎23-1333 | 30～60分 |
| <p>ご自宅で入浴車による入浴サービスを実施しています。場所があれば、入浴車を見ていただき、体験もできます。お湯をはらなくも体験できます。</p>  |                   |       |          |        |