

## 講座のお申込みについて

- 開催希望日の1か月前までに本所または各支所にご連絡いただき、所定の申込書にご記入のうえお申込みください。  
申込書は、本所・各支所でお受け取りいただくか、  
右のQRコードまたはホームページよりダウンロードできます。
- お申込みの際に  
●希望の講座名 ●希望日時 ●開催場所 ●申込者名  
●団体名(集会名) ●連絡先 ●参加人数 をお知らせください。
- 日程が近くなりましたら、内容調整の連絡をさせていただきます。

講座申込書は  
コチラからも  
ダウンロード  
できます。



**ご利用可能日**  
月曜日から金曜日  
(祝日・休日を除く)

**ご利用可能時間**  
午前9時から  
午後5時まで  
(おおむね1時間)

**開催場所**  
申込者様で  
ご準備ください。

## ボランティア募集

あなたの趣味・特技を活かして、サロンなどの集会で披露してみませんか？

演奏(歌・ギター・オカリナなど)

例えば… マジック・踊り・詩吟・朗読など

絵手紙・俳句・手話・書道など

随時受け付けておりますので、本所・各支所までお問い合わせください。



## お問い合わせ・お申込み

社会福祉法人 安芸高田市社会福祉協議会

地域福祉課 47-1131 八千代支所 52-2941 美土里支所 59-2941  
高宮支所 57-2941 甲田支所 45-2941 向原支所 46-2941

お気軽に  
お問い合せ  
ください！



WELFARE / NURSING CARE

# 福祉・介護 出前講座

DELIBERY COURSE

安芸高田市社会福祉協議会では  
地域の会合や学校など  
5名以上のグループの集まりに職員が  
講座を出前いたします！

営利を目的とした集会では利用することができません。  
また、お申込み状況や他の業務の都合により、希望の日時にお伺いできない場合がございます。  
講座申込みに関する詳しい情報は裏面をご確認ください。

ご要望があれば  
ワタシも出前講座に  
遊びに行くよ！



安芸高田市社協マスコットキャラクター  
「あいちゃん」

社会福祉法人 安芸高田市社会福祉協議会





## 社協の役割に関すること

### ① 社協って何？どんな活動をしているところなの？

～誰もが安心して暮らせるまちづくり～を目指して活動する  
『社会福祉協議会(略して社協)』の役割や取り組みをご紹介します。

◎社協会費の使いみち ◎赤い羽根共同募金のしくみと役割 など



## 介護保険に関すること

### ② 知っておきたい介護保険のしくみ

介護保険ってどんなもの？ いざという時に備えて、しくみや流れを分かりやすく説明します。

### ③ 社協の介護保険のサービスについて

デイサービスってどんなところ？ ヘルパーは何をしてくれるの？  
福祉用具はどんなものがあるの？  
介護保険で利用できることやサービスについて分かりやすく説明します。



### ④ 転倒予防 ～いつまでも元気に暮らしたい～

足は元気の源です！ 転倒しない住まいの環境・体力づくりを一緒に考えてみましょう。  
\*福祉用具の紹介や利用体験もあります。

## 地域づくりに関すること

### ⑪ 地域の支え合いづくり

社協が行なっている事業(地域福祉会議・ほほえみネット・ファミサポ・サロンなど)を紹介しながら、自助・互助について学んでみませんか？



### ⑫ もしもに備えて 私にもできる防災活動！

自分の暮らす地域の避難所までの経路や危険箇所など防災・減災について考えてみませんか？ 地図やカードゲームを使って学びましょう。



## 健康や権利擁護に関すること

### ⑤ 認知症について

- ◎正しい知識について
- ◎予防するには
- ◎どのように接したら良いか
- ◎免許返納後の生活について
- ◎住みやすい地域をつくろう など



### ⑥ こころの健康

- ◎うつ病の理解
- ◎ストレスとの上手な付き合い方、リラックス法
- ◎お酒の適量を知って、上手に付き合おう など



こころの健康を保つための知識を身につけましょう。

### ⑦ 健康づくり

- ◎フレイル予防「社会参加・栄養・運動」
- ◎栄養講座  
(バランス食・低栄養予防・筋力低下予防)
- ◎夏・冬の健康管理
- ◎生活習慣病予防
- ◎お口の健康 など



### ⑧ 自分らしい生き方を考えてみよう

- ◎いつまでも自立した生活を続けるための方法について
- ◎人生の最期の迎え方について

どのようにしておいたら良いのか一緒に考えてみましょう。

### ⑨ 防ごう!! 消費者被害

様々な手口で、お金をだまし取る詐欺、悪徳商法があります。大切なお金をだまし取られないための方法を一緒に学びましょう。



### ⑩ 財産管理が難しくなってきたらどうする？

認知症や疾患等によって、自身では財産の管理や色々な契約などが難しくなってしまった時でも、手助けしてもらえる制度について一緒に学び将来に備えましょう。



## 体験してみよう!

### ⑬ 高齢者を理解しよう！ ～高齢者疑似体験～

専用のゴーグルやサポーター、おもりなどを装着し、視力や筋力の低下した状態の体験ができます。高齢者への心配りや配慮することなどを学びます。



### ⑭ レクリエーション

社協から貸し出しできるゲームで脳の活性化や心身の衰えを防止し、みんなと楽しい時間を一緒に過ごしませんか？

