

雲南市社会福祉協議会出前講座  
**支え合う福祉のまちづくり講座**

今年度も社会福祉協議会職員による出前講座を行います。

この講座は、社会福祉協議会と市民の皆さんと一緒に「誰もが“その人らしく”安心して暮らし続けられる地域づくり」について学び合い、その思いを共有し、地域と共に行う福祉活動をより充実させるためのものです。お気軽に申込みください。

**なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催できない場合があります。事前にご相談ください。**

- 【対 象】市内に在住、在勤、在学している団体、グループなど。
- 【時 間】9時から21時まで。所要時間は概ね60分から90分程度です。
- 【申込み】開催予定日の1ヶ月前までに、本所又は各支所へ申込書を提出してください。(FAX可)
- 【講師料】無料(ただし、実習費等は実費負担していただく場合があります。)
- 【その他】会場は市内に限ります。会場の手配、参加者への連絡等は主催者側でお願いします。申込書は本所、各支所窓口を用意しています。雲南市社協ホームページからダウンロードもできます。

**令和2年度 メニュー 一覧表**

<b>1 福祉ってなんだろう？</b> ～意外と知らない「ふ・く・し」の基本～
みんなが知っている「福祉」ということば。でも、その意味は意外と知られていないことも…。そもそも“福祉”ってなに？ まずは、その基本を一緒に学んでみませんか。
<b>2 社会福祉協議会って何しているところ？</b> ～私たちの取り組みを紹介します～
なぜ社会福祉協議会が必要なの？ 行政との違いは？ どんなことをやっているの？ など… 私たち社会福祉協議会について、わかりやすくお話しします。
<b>3 自治会福祉委員の大切な役割</b> ～その地域ならではの福祉の実現に向けて～
なぜ自治会福祉委員が必要なの？ どんな役割があるの？ など… 地域の福祉活動にご協力いただく、その地域ならではの福祉委員のあり方、一緒に考えてみませんか。
<b>4 暮らしに寄り添う民生委員・児童委員</b> ～それは地域の身近な相談窓口～
皆さんは、お住まいの地域を担当する民生委員・児童委員をご存知ですか？ 民生委員・児童委員は困った時の身近な相談窓口。その役割についてわかりやすくお話しします。
<b>5 その地域ならではの共助づくり</b> ～大事なことは地域の納得・みんなのやりがい！～
地域には課題がいっぱい… でもこれを支え合う地域づくりのきっかけにする方法があります。市内の活動事例を基に、やりがいのある“その地域ならではの共助づくり”を考えてみませんか。
<b>6 ふれあい・いきいきサロンの底力</b> ～楽しい集いが地域を支えるチカラになります！～
高齢者が福祉の主役にもなる楽しい集いの場、それがふれあい・いきいきサロン。そんな底力を秘めた、楽しく地域を支える素敵なサロンづくり、一緒に考えてみませんか。
<b>7 赤い羽根共同募金のしくみ</b> ～それはあなたの思いを託す募金です！～
なぜ共同募金を集めるの？ 何に使われているの？ 募金のしくみはどうなっているの？ 納得できる募金をしたい…の声にお答える、赤い羽根共同募金のわかりやすいお話です。
<b>8 助け合いを体験しよう！</b> ～体験ゲームで目覚めるあなたのやさしさ～
大切なことはわかるけど…なかなかできない助け合い。でも今、地域は、あなたのちょっとした助けが必要。楽しい体験ゲームを通じて、あなたの、そして地域の「やってみようか！」が目覚めます。

<b>9 思い出かたりは元気のもと！</b> ～懐かしいあの頃を分かち合い、こころを元気に！～
昔の写真をもとに、仲間と一緒にあの頃の懐かしさをわかち合い、こころを元気にする回想法。ふれあいサロンなどの集まりで、皆さんと一緒にこの回想法を楽しんでみませんか。
<b>10 認知症サポーターになろう！【養成講座】</b> ～認知症になっても安心して暮らせる地域を目指して～
認知症についてわかりやすくお話しします。「認知症って…そうだったんだ！」という理解と気づきが、認知症の人とその家族を温かくサポートする大きな力になります。(受講者にはサポーターの証「オレンジリング」を交付)
<b>11 ボランティアって何だろう？</b> ～ボランティアって何？誰のため？～
ボランティアって一体何のことを指すのでしょうか。ゴミ拾い、被災地支援、社会貢献活動…、色々なイメージをお持ちだと思います。ボランティア活動の魅力、一緒に考えてみませんか。
<b>12 貧困ってなんですか？</b> ～だれにでも起こりうる「貧困」を考えよう～
「貧困は私には関係ないな…」そう思っていませんか？貧困は遠い世界の話ではありません。実は誰もの身近に潜んでいるのです。“貧困”とは何か、一緒に考えてみませんか。
<b>13 ひきこもりって何？</b> ～ひきこもりについてみんなで考えよう～
一言にひきこもりと言ってもそこに至る経緯は人それぞれ皆違います。個人の問題と思われがちですが、実は地域の課題でもあったりします。皆でひきこもりについて考えてみませんか？
<b>14 なるほど納得！介護保険制度</b> ～制度を学んでよりよい介護を～
家族の介護はみんなの課題。これから介護をされる方も、将来に備えたい方も、介護保険制度の利用かたを学んでみませんか。介護現場のスタッフが、皆さんからのご質問にもお答えします。
<b>15 教えます！介護の負担を減らす在宅ケアのコツ</b> ～負担を減らして笑顔を増やそう！～
在宅での介護は、ちょっとした工夫やコツを知ること、その負担を減らせます。負担を減らして笑顔を増やすお手伝い！ 介護現場のスタッフが、在宅介護のコツをお伝えします。
<b>16 今日から使えるお手軽レクリエーション</b> ～楽しく学んでこころとからだを元気に！～
ふれあいサロンなどの集まりを、楽しく賑やかにしたい…そんな皆さんのご要望にお応えする、今日から使えるお手軽レクリエーションのコツ、介護現場のスタッフがお伝えします。
<b>17 高齢者のための栄養改善お手軽レシピ</b> ～元気へつながる「食べる」のひと工夫！～
高齢者に必要な栄養摂取のお話を基に、管理栄養士が、ご家庭にある食材を活用した、お手軽レシピをお伝えします。(材料等の準備は、原則として申込者でお願いします)
<b>18 介護予防で“笑顔”が増える！</b> ～心も体も元気いっぱい～
自立した日常生活を送るための介護予防について、理学療法士・作業療法士が楽しく、わかりやすくお話しします。体を元気にするトレーニングや腰痛予防の体操等もご紹介します。
<b>～ 応援します「学んでみたい！」その思い オーダーメイドのご相談承ります ～</b>
「福祉についてこんな話を聴きたい！」というご要望があればご相談ください。これらのメニューの他にも、お応えできることがあります。一緒に楽しい学びの場をつくりませんか。



**出前講座お申込み窓口**

**雲南市社会福祉協議会**

本所(三浦)	電話：45-9888	FAX：45-2211
大東支所	電話：43-5610	FAX：43-2982
加茂支所	電話：49-7306	FAX：49-6482
木次支所	電話：42-9080	FAX：42-9082
吉田支所	電話：74-0078	FAX：74-0049
掛合支所	電話：62-1121	FAX：62-0767