

## ◎恵那市社協出前講座メニュー一覧

| No. | 講座名              | 講座内容                                                                                            | 時間      |
|-----|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1   | ふくしについて          | ユニバーサルデザインなど身近な福祉に関わる事を学びます。様々な立場の方の視点から「気づき」や「思いやり」を育みます。                                      | 45 分    |
| 2   | はじめようボランティア      | ボランティア活動の基本や心がまえなどについてお伝えします。様々な活動内容を知ること、自分たちにできる身近なボランティアについて考えましょう。                          | 30～45 分 |
| 3   | 認知症って？           | 認知症になるってどういうこと？どうしたらいい？認知症について正しい知識と、相手を大切にしたい接し方についてお伝えします。                                    | 45～60 分 |
| 4   | よくわかる介護保険        | 介護に対する不安や心配はありませんか？介護保険制度や介護サービス、また介護離職や、仕事との両立について、わかりやすくご案内します。                               | 60 分    |
| 5   | 社協について           | 福祉のまちづくりを推進する社協が、どんなことをしているか、どんな役割を果たしているかお伝えします。                                               | 45 分    |
| 6   | 生活の「不安」や「心配」について | 生活の不安や、就労・家計について相談できる事業についてお伝えします。また福祉に関する「福祉なんでも相談」についてもご説明します。                                | 30～60 分 |
| 7   | 車いす体験            | 実際に車いすに乗ったり、介助をすることで、車いすに乗っている方の気持ちや、安全でお互いに気持ちの良い接し方を考えましょう。                                   | 45～90 分 |
| 8   | 高齢者疑似体験          | 体験グッズにより、体の動かしにくさや視覚の衰えなど、色々な身体の不自由さを体験します。体験を通じ、高齢者の気持ちに寄り添います。                                | 90 分    |
| 9   | 白杖体験             | アイマスクをして白杖を使う体験をします。またアイマスク着用者を介助することで、視覚障がい者を助けるガイドヘルパー体験となります。                                | 45～60 分 |
| 10  | 赤い羽根って？          | 共同募金運動の仕組み、募金がどう使われるかをお伝えします。この募金運動が、自分たちにどのように関わるのか、どう関わる事ができるのか考えます。                          | 45 分    |
| 11  | 災害に備えて           | 災害時の備えや、災害ボランティアセンターについて説明します。いざ災害が起こった時、自分に何が出来るのか考えましょう。                                      | 60～90 分 |
| 12  | 自分の居場所           | 自分らしくいられる居場所『ぷらっと』の取組みや活動内容についてお伝えします。また、社会参加を促す『にっこりサロン』の活動についてもお伝えします。                        | 30～45 分 |
| 13  | 認知症サポーター養成講座     | 認知症に対する正しい知識と理解を学び、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」になりませんか？認知症高齢者等にやさしい地域づくりに一緒に取り組みましょう。 | 90 分    |
| 14  | ボッチャ体験           | 障がい者スポーツ体験を通じて、差別や排除の行動を行わない、理解しやすい「心のバリアフリー」について考えます。                                          | 60～90 分 |

※時間については、調整することも可能です。詳しくはお問い合わせください。