

網走市社会福祉協議会

- | | | | |
|--|-----------------------------------|---|---------------------------|
| 1 | 高齢者への理解を深めよう！
～基礎知識編～ | 高齢者について網走市の状況や基礎知識をご説明します。 | 所要時間
45分程度 |
| 2 | 高齢者を理解しよう！
～高齢者疑似体験～ | 高齢者疑似体験を行い、高齢者の身体状況の変化などを、体験学習を通じて学びながらご説明します。 | 所要時間
100分程度
最大30名まで |
| 3 | 障がい者への理解を深めよう！
～基礎知識編～ | 「障がい者」について網走市の状況や基礎知識をご説明します。 | 所要時間
45分程度 |
| 4 | 障がいを理解しよう！
～障がい疑似体験～ | 各種疑似体験を行い、身体状況の変化などを、体験学習を通じて学び、対応方法などをご説明します。車いす体験、視覚障がい体験、片まひ体験 | 所要時間
100分程度
最大30名まで |
| 5 | みんなでつくろう！助け合いのある地域づくり～生活支援体制整備事業～ | 歳を重ねても住み慣れた地域で安心して暮らせる環境づくりを目指し、住民がどのように関わることが大切か社会状況を踏まえご説明します。 | 所要時間
45分程度 |
| 6 | みんなで考えよう！助け合いのある地域づくり～助け合い体験ゲーム～ | 助け合いをゲーム感覚で体験する講座です。ニーズや皆さんの持つ能力に気づくことが出来、助け合いの嬉しさ楽しさを実感しましょう。 | 所要時間
45～60分
最大20名まで |
| ★メニューを組み合わせることもできます。
(例) 障がいがある方がどんなことに困っているのかを教えてください。
3番 障がい者への理解を深めよう！（講話 45分程度）
4番 障がい者を理解しよう！（体験 100分程度）
基礎的な知識を学んでから、障がいの疑似体験につなげることでより学習が深まる講座となります。さらに8番や10番へと発展させることも可能です。
同じように1番と2番、5番と6番の組み合わせも人気の講座です！ | | | |
| 7 | ボランティアってなんだろ？ | ボランティアについて「基本的な考え方」「網走市の活動状況」「無理なくできる活動」などをご説明します。 | 所要時間
45分程度 |
| 8 | 「バリアフリー」「ユニバーサルデザイン」から学ぶ地域づくり | 誰にでも優しい環境づくりという観点から「バリアフリー」「ユニバーサルデザイン」についてご説明します。 | 所要時間
45分程度 |

★出前講座メニュー表

- | | | | |
|----|----------------------------------|---|--------------------------|
| 9 | 楽しく★簡単
介護予防レクリエーション | 身近にある物や身体を使って、無理なく簡単に楽しくできる介護予防レクリエーションを参加者と一緒に実施していきます。 | 所要時間
45分程度
最大20名まで |
| 10 | ユニバーサルスポーツを
体験しよう！ | 年齢や性別、障がいの有無に関係なく誰もが楽しめる「ポッチャ」「モルック」等のユニバーサルスポーツのルールを学び体験をしていきます。 | 所要時間
60分程度
最大30名まで |
| 11 | みんなで進める福祉の街づくり
～社会福祉協議会の取り組み～ | 「地域福祉」「福祉の街づくり」を推進している社会福祉協議会がどのような活動や取り組みをしているのかをご紹介します。 | 所要時間
45分程度 |
| 12 | 自分の街をよくするしくみ
～赤い羽根共同募金～ | 多くの皆様のご協力により集められた募金が網走市のためにどのように活用されているのかをご紹介します。 | 所要時間
45分程度 |
| 13 | 教えて！ホームヘルパーのお仕事
～介護の現場から～ | 介護現場の第1線で働くホームヘルパーが、普段の仕事内容や高齢者と接する際の心構えや、工夫の仕方など体験の中からご説明します。 | 所要時間
45分程度 |
| 14 | 自分で判断ができなくなった時のために～成年後見制度～ | 成年後見制度の仕組みや手続きについて、また成年後見人が出来ることをご紹介します。
※成年後見制度とは、認知症や病気などで判断能力が十分でない方を支援するための制度です。 | 所要時間
45分程度 |
| 15 | 自分らしい生活のお手伝い
～日常生活自立支援事業～ | 高齢や障がいなどにより、福祉サービスの手続きや金銭管理などが難しい方をサポートする「日常生活自立支援事業」についてご説明します。 | 所要時間
45分程度 |
| 16 | 暮らしを守る家計づくり
～家計改善支援事業～ | 日々の暮らしに活かせる基本的な「家計管理のしかた」についてご説明します。 | 所要時間
45分程度 |
| 17 | 元気なうちから始める準備
～高齢者等終活支援事業～ | もしもの時にご自身や遺族が困らないよう、必要な情報を事前に登録できる安心のしくみについてご紹介します。 | 所要時間
45分程度 |