

令和8年度版

# 福祉出前トーク

## テーマ一覧

～いっしょにお話ししましょう！

みんなのまちづくり～

みんなで支えあい、いきいき暮らせるよう地域の福祉活動にお役立て下さい。



げんきくん こころちゃん  
伊勢社協マスコットキャラクター

## ご利用方法

- 料金：無料
  - 人数：5人以上のグループ
  - 対象：市内のサロン、会食会、宅老所、老人会、自治会、まちづくり協議会、伊勢市ボランティアセンターに登録しているボランティア団体・地域貢献登録企業
  - 回数：実施期間内1グループ（団体）につき3回まで申込み可能
  - 所要時間：20～60分
  - 実施期間：5月1日（金）から3月31日（水）まで
  - 申込期間：4月1日（水）から2月26日（金）まで
- ※開催希望日の1ヶ月前までにお申し込みください。（7-③については2カ月前まで）**

※希望日に沿って調整を行いますが、調整が取れない場合もございます。あらかじめご了承ください。

—— 問合せ先・申込先 ——

**伊勢市ボランティアセンター  
(伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課)**

伊勢市社会福祉協議会 福祉センター （伊勢市八日市場町13-1）

TEL 63-6370 FAX 27-2415

# 令和8年度 福祉出前トーク一覧

テーマNo.	講座名	内 容	所用時間
A	ボランティアについて (ボランティア入門講座)	ボランティア活動の内容について、わかりやすく説明します。 ボランティアを始める前に知っておくべき活動の注意、心構えについて説明します。 ボランティアを始めたいけど、「何から始めたら良いか分からない」、「どんなボランティアがあるのか知りたい」などの思いをお持ちの方のための講座です。 (伊勢市ボランティアセンター)	20分 ～60分
テーマNo.	講座名	内 容	所用時間
B	災害ボランティアについて	地震や水害などの災害により被災された方の復興・復旧を支援する常設型の伊勢市災害ボランティアセンターの仕組みや、災害ボランティア活動をする時の心構えについてお話しします。 (伊勢市災害ボランティアセンター)	20分 ～60分
テーマNo.	講座名	内 容	所用時間
C	各種福祉体験講座	福祉体験学習は、福祉の話（ユニバーサルデザイン含む）を軸に高齢者・視覚障がい者・車椅子の疑似体験及び介助の方法等の体験を実施します。 (伊勢市ボランティアセンター)	30分 ～60分

## 1. 終活について

テーマNo.	講座名	内 容	所用時間
1-①	よりよい人生を送るための終活のススメ！	終活とは、人生のエンディングを考えておくことで残りの人生をよりよく生きていくための活動を言います。様々なテーマがあります。 ①宗教、お墓・供養、葬儀のこと ②コミュニケーション術のこと ③太鼓で脳トレ (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 株式会社いせ典礼)	30分 ～60分
1-②	終活（相続・遺言書など）のススメ	元気な内に終活を意識、又は、ご準備いただくことでより良い人生を送っていただく。又、万一のトラブルを防止する。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 行政書士やまぐち事務所)	30分

## 2. お金・年金制度について

テーマNo.	講座名	内 容	所用時間
2-①	年金制度の基礎知識	年金制度の概要について、社会保険労務士が分かりやすくお伝えします。 年金は、65歳以降に受け取れる老齢年金だけでなく、障害年金や遺族年金など幅広い制度です。 年金制度がよくわからない方、これから受給予定の方、年金を受給している方など、どなたでも参加できます。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 社会保険労務士法人みのり)	30分～60分程度
2-②	障害年金の手続きについて	障害年金の手続きの流れについて、社会保険労務士が分かりやすくお伝えします。 障害年金は、身体・精神の障害により日常生活に支障が出ている方が対象です。 障害者手帳を持っていなくても受給できる場合があります。 しかし、受給要件や手続きが複雑なため申請をあきらめてしまう方もいます。 身近に障害をお持ちで困っている方がいる場合や、障害者支援をされている方、障害年金に興味のある方など、どなたでも参加できます。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 社会保険労務士法人みのり)	30分～60分程度

### 3. 食育、栄養について

テーマNo.	講座名	内 容	所用時間
3-①	けんちょうじゅ 健腸長寿！「おなかの健康」	おなかにすむ菌、からだの仕組み、理想的な排便習慣や健康のための秘訣について、 模型を使いながらお話しします。 以前にご利用いただいた団体様も、話の内容を変えてお伺いします。 ご希望に応じてヤクルト商品の『試飲会』（+15分程度）も開催できます。ぜひご利用ください。 ※実施日：月～金（土日祝は休み） (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 株式会社 ヤクルトマーケティング東海)	30分 ～60分 ※希望に応じて 変更可

### 4. 生活習慣病について

テーマNo.	講座名	内 容	所用時間
4-①	生活習慣病を知ろう！ 予防と付き合い方について	高血圧症や糖尿病など生活習慣病について学び、どのように付き合い予防していけば よいのか看護師よりお話をさせていただきます。 ※実施日：月～金（土日祝は休み） (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 みえ医療福祉生活協同組合)	30分 ～60分

### 5. 感染症予防

テーマNo.	講座名	内 容	所用時間
5-①	防ごう！感染症	感染症、細菌とウイルスの違いなどについて薬剤師がお話しします。 感染症予防のポイントについて解説します。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 アイン薬局伊勢ひかり病院店)	30分 ～60分

6. 軽体操・レクリエーション・健康

テーマNo.	講座名	内 容	所用時間
6-①	簡単な介護予防体操・レクリエーション	簡単な介護予防体操・レクリエーションの説明を分かりやすく行い、参加者と一緒に実施します。 (伊勢市ボランティアセンター登録団体 介護予防サポーターズはなばたけ)	30分 ～60分
6-②	いきいき健康体操	いつまでも元気でいるために、体をほぐすストレッチや筋力維持に効果のある体操、認知症予防におすすめのレクリエーションなど、参加者のみなさんと一緒に楽しんでできる内容を実施します。 ※実施日：月～金（土日祝は休み） (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 みえ医療福祉生活協同組合)	60分
6-③	出張運動・レコードブック伊勢小俣“今をご自宅で元気に過ごせるために一緒に運動をしませんか”	出張運動：高齢者サロンや老人クラブで身体の健康に関わる講座やボールを使った運動を一緒に行います。ご自宅でできる運動の指導や、紙媒体を配布します。 ※平日限定 午前の部（10：00～）午後の部（14：30～） 万が一、休日で対応して欲しいという希望があった場合のみ、要相談の上、考慮致します。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 株式会社 集レコードブック伊勢小俣)	30分 ～60分
6-④	健康寿命を伸ばすためのセルフメンテナンス	健康への意識を高めて、ひとりひとりに合ったセルフメンテナンスを見つけて笑顔溢れる毎日を送れるようにしましょう。 ①健康寿命を伸ばすため日常に心がけるちょっとしたコツ ②セルフメンテナンス方法 ③知るとおもしろくなる体のしくみについて (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 整体院EN)	30分 ～60分
6-⑤	ツボ押し・体操講座 	ツボを身近に自身の体のメンテナンスに役立てましょう。 ①ツボの簡単な説明 ②ツボ押し ③椅子に座って出来る簡単体操 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 からだ元気治療院伊勢店)	30分 ～60分

7. 介護、認知症について

テーマNo.	講座名	内 容	所用時間
7-①	介護が必要になっても認知症になっても住み慣れた地域で生活していく為に	介護について、認知症についての基本的な知識を共有しながら、介護が必要な方、認知症の方を地域で支えていく為に、何をすべきかについて実践事例を交えながらお話をさせていただきます。 ※希望に応じて、認知症予防体操も行います。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 有限会社くるべ)	60分 ※希望に応じて変更可
7-②	出前講座「明日からできる車いすの使いかた」	病院やショッピングモールで見かける車いすの使用方法について説明します。車いすの種類から動作方法、実際に使ってみることで車いすを明日からでも使えるようになると思います。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 株式会社 グッド・ナル)	60分
7-③	フレイルにならないために～フレイルを予防して健康な毎日を送りましょう～	フレイルについて薬剤師が解説します。 健康な毎日を送るためのフレイル予防のポイントをお伝えします。 ※平日限定 13:00以降 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 アイソ薬局伊勢ひかり病院店) ※希望日の2ヶ月前までにお申込みください。	30分 ～60分
7-④	認知症セミナー	「認知症、MCI、認知症予防など」全般のお話を解説します。 また、認知症予防のための脳トレメニューや認知機能別トレーニングツール「CogEvo」が体験できます。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 (株)マツザカダスキンヘルスレント伊勢ステーション)	60分

## 8. お薬について

テーマNo.	講座名	内 容	所用時間
8-①	お薬・健康についての出前講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お薬の正しい飲み方・使い方</li> <li>・お薬の飲み合わせについて</li> <li>・各病気に関する知識</li> <li>・病気の予防・健康維持について</li> <li>・災害時への備えについて</li> </ul> (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録団体 伊勢薬剤師会)	30分 ~60分 ※希望に応じて 変更可
8-②	薬剤師による講座・フェア	①薬局講座(内容:お薬の飲み方、使い方、薬局在宅など) ②健康フェア(内容:骨密度測定、血圧測定、お薬相談など) (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 コカラファイン薬局日赤前店) ※土日の開催の方が受け入れしやすいです。	30分 ~60分 程度
8-③	薬の飲み方 ~体調を崩した時の食事~	薬の飲み方や保管の仕方、体調を崩した時の食事など薬にする知識について薬剤師が 解説します。 ※平日限定 13:00以降 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 アイン薬局伊勢ひかり病院店)	30分 ~60分

## 9. 福祉車両、自動車運転について

テーマNo.	講座名	内 容	所用時間
9-①	福祉車両の使い方講座	ダイハツの福祉車両「タントスローパー」を用いて、車いすの乗降体験を行います。 介護する側とされる側を交代して体験し、福祉車両の正しい使い方を学んでいただきます。 (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 三重ダイハツ販売(株))	40分 ※希望に応じて 変更可
9-②	安全運転講座	皆さんの自動車運転は自己流になっていませんか? 意外と忘れがちな安全運転のための基本をお話しいたします。実際の車を使用して、 正しい運転姿勢と車の死角を確認していただきます。 また、サポカーの試乗を行い、「衝突被害軽減ブレーキ」や「ペダル踏み間違い急発 進等抑制装置」をご体験いただきます。 ※舗装されている広い場所が必要です (伊勢市ボランティアセンター-地域貢献登録企業 三重ダイハツ販売(株))	60分 ※希望に応じて 変更可

