

2019年福祉出前トーク一覧

分類	継続 New	No	テ ー マ	内 容	形式	所要 時間	対象	対応人数
介護	New	1	負担のない介護の方法を教えます	初めての介護で困っている事はありませんか？ 在宅で介護者が負担ないよう、介護の出来る方法を教えます。	講話	20分 ～45分	40歳以上	20人まで
介護	継続	2	安全な入浴の仕方について	入浴時の血圧・湯温・室温など注意する事をお話しします。	講話&レク	20分 ～30分	20歳以上 (成人以上)	20人まで
介護	継続	3	訪問入浴とは？	訪問入浴とはどういったサービスなのか？ 入浴で期待できる効果とはなにか？	講話	30分 ～40分	60歳以上	10人まで
介護	継続	4	ケアマネージャーってなあに	知っているようで知らない「ケアマネージャー」について介護保険の説明を交えて紹介します。	講話	30分	18歳以上	30人まで
介護	継続	5	ほめちぎる健幸倶楽部の魅力	予防を重視した総合事業の健幸倶楽部（デイサービス）の魅力を紹介しします。「ほめちぎる」をモットーにみなさん自身の「健幸目標」を笑顔で応援し、健康を維持・向上する新しいコンセプトの倶楽部です。	講話	20分 ～30分	12歳以上 (中学生以上)	15人まで
介護	New	6	介護保険と福祉用具貸与	介護保険で利用できる福祉用具について説明します。	講話	30分	65歳以上	20人まで
介護	継続	7	便利な福祉用具	介護保険で利用できるレンタル福祉用具の種類と使い方の紹介。	講話	60分 ～90分	60歳以上	20人まで
介護	継続	8	福祉用具って何？介護の負担を軽減しましょう！	知っているようで知らない福祉用具の種類と使い方についてのミニ知識を紹介します。	講話	30分	60歳以上	10人まで
介護	New	9	介護サービスを上手に利用するために	介護サービスの利用の仕方のコツや、サービスの内容についてお伝えします。	講話&レク	30分 ～45分	40歳以上	30人まで

2019年福祉出前トーク一覧

分類	継続 New	No	テ ー マ	内 容	形式	所要 時間	対 象	対 応 人 数
介護	継続	10	介護保険について	介護保険の申請方法やサービスの内容について説明します。	講話	15分 ～30分	20歳以上	10人まで
介護	継続	11	老いじたくって気になりませんか？	終焉を迎えるまで自分らしく過ごせるように、参加の人たちと気楽に意見交換しながら、終活のヒントになれば・・・	講話	30分	50歳以上	15人まで (厳守)
介護	継続	12	エンディングノートの書き方（人生の終わりを安心して迎えるために）	人間はいつかは最後を迎えます。 自分らしく最後を迎えるため、又は残された家族のことを考え、一緒にエンディングノートを作りませんか。	講話	60分	60歳以上	30人まで
介護	継続	13	毎日の大切な健康チェック	日常動作の変化、気分の変化、体調におけるさまざまな変化（食事・水分・睡眠呼吸、血圧、脈拍、皮膚、排泄）など細かく観察することが大切な健康を保つポイントです。	講話	20分 ～30分	12歳以上 (中学生以上)	20人まで
介護	継続	14	みんなで楽しく頭の体操	脳を活性化する効果的なクイズ、手指体操などを紹介します。	レクリエーション	30分 ～45分	40歳以上	30人まで
介護	継続	15	椅子に座って簡単ストレッチ	立位での体操が困難な方も椅子に座って、簡単な体操を行います。椅子に座ったままタオルを使ってストレッチ体操を行います。可能な方は椅子に座ったまま腹筋を鍛える運動なども紹介します。	レクリエーション	30分	40歳以上	20人まで
介護	継続	16	手足を使った脳トレ+マジック	手足を動かし脳トレをします。簡単なものから少し難しいものを状況に合わせて行います。また、ちょっとしたマジックを披露し、その種（仕掛け）を頭を柔らかくして考えていただきます。最後にはその種（仕掛け）を明かします。	レクリエーション	20分 ～30分	60歳以上	20人まで
介護	継続	17	簡単にできる手指体操	いつでもどこでも簡単にできる手指体操やゲームを紹介します。	レクリエーション	30分	65歳以上	20人まで
介護	継続	18	新聞・広告や洗濯ばさみを使ってレクを楽しもう！	新聞や広告、洗濯ばさみを使ってレクをします。簡単なレクで楽しみましょう。（時間等により一部内容変更します）	レクリエーション	30分 ～60分	60歳以上	30人まで

2019年福祉出前トーク一覧

分類	継続 New	No	テ ー マ	内 容	形式	所要 時間	対象	対応人数
介護	継続	19	新聞紙で脳トレ（工作&レク）	指先や頭を使って、新聞紙のエコバッグを作ります。	レクリエーション	60分	65歳以上	20人まで
児童	New	20	子どもの未来のために～各地の学習支援の取組み	各地で行われている生活困窮家庭の子どもに向けた学習支援の取組みを紹介。	講話	20分	20歳以上	20人まで
児童	New	21	伊勢の方言に触れてみよう（伊勢方言かるたを使って）	伊勢の方言に触れてみませんか？伊勢の伝統を学んでみましょう。（市販の伊勢方言かるたを使います）	講話&レク	30分 ～45分	6歳以上 (小学生以上)	20人まで
児童	継続	22	簡単フラワーアレンジメント	生花をペットボトル等を利用した花器に生ける。	レクリエーション	60分 ～90分	6歳以上 (小学生以上)	10人まで
児童	継続	23	バスボム作り（入浴剤）	入浴剤をつくる。	レクリエーション	45分 ～60分	6歳以上 (1年生以上)	15人まで
児童	継続	24	身近な水辺の生き物たちとふれあってみよう！（ザリガニ釣り）	身近にいる生き物を見たり触れたりすることを目的に、ザリガニ釣り、その他めだかすくいなどの体験をしてもらうことで自然体験を味わっていただきます。（夏季のみ）	講話&レク	45分 ～60分	12歳未満 (小学生まで)	30人まで
障がい	継続	25	障がい者就労継続支援B型事業所ってどんなところ？	伊勢社協の就労継続支援4施設（御菌しらぎく園、工房そみん、伊勢市ひまわり、小俣さくら園）がどんなところか、作業内容やその他の活動について、わかりやすく説明します。	講話	20分 ～30分	6歳以上 (小学生以上)	20人まで
障がい	継続	26	牛乳パックを使った紙漉き葉書作り体験	使用済みの紙パックを原材料に、材料の準備から紙を漉いてもらいハガキを仕上げるまでの一通りを体験していただきます。	レクリエーション	30分 ～60分	6歳以上 (小学生以上)	20人まで
障がい	継続	27	みんなで楽しくレクリエーション	身体障がいのある方でも簡単に行えるレクリエーションを紹介します。一緒に楽しくレクリエーションをしませんか？	レクリエーション	30分 ～60分	18歳以上	15人まで

2019年福祉出前トーク一覧

分類	継続 New	No	テ ー マ	内 容	形式	所要 時間	対象	対応人数
地域	New	28	みんなで当てようレクリエーション	箱の中身はなんでしょう？ 簡単な脳トレやクイズ。	レクリエーション	20分 ～30分	65歳以上	20人まで
地域	New	29	みんなで一緒に簡単ストレッチ♪	音楽に合わせて体操をしたり、簡単なストレッチをします。	レクリエーション	30分 ～45分	65歳以上	15人まで
地域	New	30	椅子に座ったまま健康体操 指ツボ体操	・椅子に座ったまま、首、手、足などの軽い体操 ・指のツボを押して簡単な体操	レクリエーション	30分 ～60分	6歳以上 (小学生以上)	30人まで
地域	New	31	貸出物品を使った軽い運動遊び	貸出物品について、赤い羽根共同募金配分金事業であることを説明しつつレクリエーション品、数点を使用し、誰もが楽しめる軽い運動遊びをします。	レクリエーション	20分 ～30分	6歳以上 (小学生以上)	20人まで
地域	New	32	貸出物品を使って簡単レクリエーション	貸出物品は、赤い羽根共同募金の配分金で購入していることを知ってもらおうと共に赤い羽根共同募金の啓発、貸出物品を使ってレクリエーションをします。(たいこ相撲、コーンボールセット、輪投げセット等簡単に、持ち運びしやすい物品を使ってレクリエーションをします)	レクリエーション	60分	65歳以上	30人まで
地域	New	33	笑って笑って笑顔を作ろう	大きな声で、わっはっは！とにかく面白くなくても、ただひたすらに笑い続けて、笑顔の練習。鏡をみて、笑えているか確認してもらいながら、笑い合う。	レクリエーション	20分 ～30分	6歳以上 (小学生以上)	10人まで
地域	継続	34	みんなで楽しめるレクリエーション	高齢者・障がい児(者)誰でも楽しめる内容のレクリエーションをします。	レクリエーション	30分 ～45分	12歳以上	20人まで
地域	継続	35	簡単なレクリエーション	脳を活性化するために効果的なゲーム、クイズなどをします。	レクリエーション	20分 ～30分	65歳以上	15人まで
地域	継続	36	ちょこっとレクリエーション	みなさんからご協力をいただいている、赤い羽根共同募金についてご紹介します。また、簡単な手指体操や頭を使ったゲームなども一緒に楽しみましょう。	レクリエーション	20分 ～30分	18歳以上	15人まで

2019年福祉出前トーク一覧

分類	継続 New	No	テ ー マ	内 容	形式	所要 時間	対 象	対 応 人 数
地域	継 続	37	座ってできる簡単体操	座ったままできる簡単な体操で、普段使っていない部分を動かします。	レクリエーション	30分 ～45分	65歳以上	15人まで
地域	継 続	38	少しだけ難しいレク体操(『十五夜さんの餅つき』の歌に合わせての体操)	『十五夜さんの餅つき』を歌いながら、歌に合わせて2人1組になり体操を行います。少しだけ難しいレクリエーション体操です。	レクリエーション	45分 ～60分	18歳以上	50人まで
地域	継 続	39	みんなで楽しもう！遊び感覚で身体を動かす簡単なレクリエーション・ゲーム・体操	身体・手先・指先を使うことは脳や心にもよい刺激を与えます。身近にあるものや身体をつかってできる簡単なレクリエーション・ゲーム・体操を紹介します。個人戦？チーム戦？遊び？スポ-ツ？笑いあり！？遊び感覚で身体を動かす楽しさが味わえます。	レクリエーション	30分 ～90分	6歳以上 (小学生以上)	50人まで
地域	N e w	40	認知症にならない脳トレ予防	・認知症を正しく理解していただくお話をします。 ・体操、ゲームなどで脳トレを体験します。みんなで楽しく行いましょう。	講話&レク	30分	65歳以上	20人まで
地域	継 続	41	体と頭をほぐしましょう♪	体を使って楽しむレクリエーションや脳トレなどをして楽しみませんか？ほぐれた後に少しだけ社会福祉協議会についてお話します。	講話&レク	30分	18歳以上	20人まで
地域	継 続	42	聴覚障がい者への伝え方の工夫	聴覚障がい者といっても、生まれた時から不自由な方、途中で不自由になった方、また高齢になり聞こえにくくなってきた方など、障がいの度合いは様々です。街で聴覚障がい者の方に出会ったとき、また身近な方が聞こえにくくなったときに、どんなふうにコミュニケーションをしたらよいか一緒に考えましょう。	講話&レク	60分 ～90分	小学校4年生以上	30人まで
地域	継 続	43	避難所運営ゲーム (HUG)	避難所運営ゲームキットを使い、避難所で起こる出来事を模擬体験します。	講話&レク	60分 ～90分	13歳以上	30人まで
地域	N e w	44	伊勢市災害ボランティアセンターの活動について	常設型である伊勢市災害ボランティアセンターの活動や役割を、平常時体制の活動から、非常時体制時の活動まで映像を見ながら、分かりやすく説明いたします。	講話	30分 ～60分	15歳以上 (高校生以上)	20人まで
地域	継 続	45	地域で考えよう！防災・減災対策	過去の大規模災害を教訓に、まず私達一人ひとりが何をすべきか。そして地域でどのように取り組んでいけばいいのか。皆さんと一緒に考えます。	講話	45分 ～60分	18歳以上	50人まで

2019年福祉出前トーク一覧

分類	継続 New	No	テ ー マ	内 容	形式	所要 時間	対 象	対 応 人 数
地域	継続	46	こんな時、どうする？ ～クイズで学ぶ災害ボランティアと防災～	気軽に災害ボランティアや防災について学んでいただくために、クイズ形式でお話しをします。「こんな時、どうする？」という問題をいくつか用意しますので、一緒に考えてみませんか？	講話	30分程度	小学生から高校生まで	30人まで
地域	継続	47	非常持出袋を確認しよう	災害等が発生し、避難する際に必要な非常持出袋。どれくらいの大きさで、重さになるのか、実際に見てもらおうとともに、他にあると便利な物は何かを皆さんと一緒に考えます。	講話	20分 ～40分	18歳以上	30人まで
地域	継続	48	社会福祉協議会ってどんなところ？	社会福祉協議会の活動内容についてわかりやすく説明します。	講話	20分 ～60分	6歳以上 (小学生以上)	100人まで
地域	継続	49	事業継続計画（BCP）ってなあに	災害等が発生した時に福祉施設が利用者や職員の命をどのようにして守り、事業を継続していくための事業継続計画（BCP）について伊勢市社会福祉協議会が平成26年度に策定（平成30年度中に見直し）した計画から説明します。	講話	20分 ～90分	福祉施設職員 (18歳以上)	50人まで
地域	継続	50	ふれあい・子育てサロンとは	子育てサロンの目的や活動内容などを説明し、社協の意義と役割について皆さんに知っていただきます。	講話	30分	18歳以上	30人まで
地域	New	51	「生活福祉資金」て知ってますか？	生活困窮者対象者に食糧支援やお金の貸付について学びませんか。	講話	20分	大人	10人まで
地域	New	52	フリースペースってどんなところ？	伊勢市社会福祉協議会が運営しているフリースペースについて説明を行います。また、他のフリースペースについても紹介させていただきます。	講話	30分	18歳以上	20人まで
地域	継続	53	あゆみの事例報告	生活サポートセンターあゆみが関わった事例を通じて、あゆみの活動内容を知っていただく。	講話	30分	年齢制限はないが、判断能力がある方	会場に入る人数
地域	継続	54	「働きたい」を応援しています～生活サポートセンターあゆみでの就労支援	・生活サポートセンターあゆみでの就労支援の取り組み紹介、事例紹介。 ・無料職業紹介所の説明および利用方法について。	講話	20分 ～30分	15歳以上 (高校生以上)	30人まで

2019年福祉出前トーク一覧

分類	継続 New	No	テ ー マ	内 容	形式	所要 時間	対象	対応人数
地域	継続	55	考えよう「貧困問題」～私たちにできることは～	そもそも貧困ってなんなの？一体何が起きているの？昨今、よく耳にする貧困問題について一緒に考えてみませんか。	講話	45分 ～60分	18歳以上	50人まで
地域	継続	56	こども食堂で地域を活性化	県内でこども食堂や共生食堂が立ち上がり、地域の子どもの抛り所となるべくこども食堂。住民主体で地域活性化と福祉を併せ持つ新しいスタイルを紹介します。	講話	30分 ～60分	18歳以上	30人まで
地域	継続	57	地域の困りごと110番！	地域で暮らしていて「困ったなあ」という人や事はありませんか？そんなとき、『伊勢市生活サポートセンターあゆみ』にご相談ください。実際にあった困りごと事例を紹介しながら、どんなお手伝いができるのかを紹介します。	講話	30分 ～40分	小学生以上	30人まで
地域	継続	58	みんなで地域の福祉課題について話しあってみよう！	住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らせるように、今、生活するなかで困っていることをみんなで話し合い、どのように解決できるかを一緒になって考えましょう。	講話	50分 ～60分	18歳以上	20人まで
地域	継続	59	知って得する！！日常生活自立支援事業の必要性と現状	日常生活自立支援事業の制度を理解してもらい、認知症高齢者や知的・精神障がいの方が利用されている制度の現状や、事例をわかりやすく解説します。	講話	20分 ～60分	20歳以上	20人まで
地域	継続	60	食品添加物について	私たちが普段食べている食品に使用されている食品添加物について説明します。	講話	30分	10歳以上	20人まで
地域	継続	61	チラシ作りに役立つデザイン・イラストワンポイント教室	チラシ作りの際に役立つデザインやイラスト等について、チラシ作りや広報誌作りを担当してきた経験から気づいた点や参考にしてきた点などを交えてお話しします。	講話	30分 ～60分	20歳以上	30人まで