



出前講座メニュー

東区社会福祉協議会

福祉への理解と関心を持ち続けていただけるような内容をご用意しています。受講者に合わせたコースをお選び下さい。

目 次

☆助けられ上手講座	P 1
☆地域の居場所立ち上げ講座	P 2
☆よろしくねノートを書いてみよう	P 3
☆支え合いのしくみづくりについて学ぼう	P 4
☆地域の見守り活動について学ぼう	P 5
☆住民主体の助け合い活動講座	P 6
☆ボランティアって何？	P 7
☆視覚障がい者への理解	P 8
☆車いす利用者への理解	P 9
☆高齢者への理解	P 10
☆その他	P 11

助けられ上手講座

～助けられ上手さんになるために～

☆目的

困った時に助けを求めることは悪いことではありません。
助けられる側が「助けられ上手」だと支援する側も支援しやすいということ学びます。

☆プログラム例

パワーポイントによる講座	25分
質疑応答	10分
振り返り	5分



☆こんな方におススメ！

自治・町内会
老人会
地域の茶の間

☆効果



地域のニーズを見つけやすくなり
助け合いが生まれやすくなります。

地域の居場所立ち上げ講座

～茶の間？子ども食堂？まず知ってみよう～

☆目的

地域の居場所を通して、活動意欲の向上や生きがいづくり、定期的な多世代交流の機会の創出を図っていき、助け合う地域づくりを進めていくことが求められています。

本講座を通して、地域の茶の間や子ども食堂など、地域における「居場所」についての理解を深め、効果や運営のポイントなどを学んでいきます。

☆プログラム例

パワーポイントによる運営のポイント講座 約20分
地域の茶の間の見学・活動者へのインタビュー等



☆こんな方におすすめ！

東区で地域の居場所を立ち上げたい方
居場所づくりに興味がある方

☆効果



地域の茶の間等の居場所づくりイメージを持ち、支え合う地域づくりの足掛かりをつくることができます。

よろしくねノートを書いてみよう

～介護やこれからを考える一步～

☆目的

認知症や寝たきりなどの介護が必要になったときでも、家族等に伝えるべき内容を自身の意思（思い）を記しておくことで、「自分らしく安心して暮らせるようになること」を目的としています。

☆プログラム例

パワーポイントによる講座	15分
書き方の説明	10分
質疑応答	10分



☆こんな方におススメ！

自治・町内会
老人会
地域の茶の間

東区社協作成の
よろしくねノート（無料）
を使って老後を考えよう！

☆効果



今からどうしたいのか考え、
ノートに記入することで、介護が
必要になっても、自分らしく、安
心して暮らせる備えができます。

支え合いのしくみづくりについて 学ぼう

～自分たちの地域の安心づくりをすすめていくために～

☆目的

「地域包括ケアシステム」について知り、地域住民として何ができるのか、また、自分が最後まで自宅で暮らすためにどのような体制があるのかを知っていきます。

☆プログラム例

パワーポイントによる講座	20分
質疑応答	5分
振り返り	5分



☆こんな方におススメ！

自治・町内会
助け合い活動に興味がある方

☆効果



お互いに支え合うしくみを通して
できる人とのつながりや役割が、
生きがいになります。
自分たちがこれからのために
どのようなことをすればよいのか
知ることで安心して過ごすことが
できます。

地域の見守り活動について学ぼう

～安心・安全な地域づくりの見守り活動～

☆目的

様々な地域活動のなかでも取り組みやすい見守り活動について、地域住民間の見守り体制や方法について学びます。

☆プログラム例

パワーポイントによる講座	20分
質疑応答	5分
振り返り	5分



☆こんな方におすすめ！

自治・町内会
老人会
地域の茶の間

☆効果



地域で実践できる「見守り体制」について具体的な手法やイメージをつかむことができるため、安心安全な地域づくりに取り組むことができます。

住民主体の助け合い活動講座

～「お互いさま」の関係性をつくるには？～

☆目的

住民同士の関係の希薄化、健康、介護などの問題が複合化し、様々な日常生活の課題を抱えて暮らしている人がいる中、住民ひとりひとりが住み慣れた地域で安心して暮らしていくため、支え合いや助け合いの必要性や助け合い活動においてのマナーや心構えなどを学びます。

☆プログラム例

- 資料による活動のポイント講座 約20分
- 住民主体の生活支援団体活動者へのインタビュー等



☆こんな方におすすめ！

東区で生活支援団体を立ち上げたい方
助け合い活動に興味がある方

☆効果



手助けをする側も受ける側も
安心して助け合い活動を
進めていくことができます。

ボランティアって何？

～ボランティアを始める前に～

【そもそも、「ボランティア」ってなんでしょう？】

☆目的

「ボランティア」活動を円滑に行うため「ボランティア」をはじめる前に「ボランティア」の意味や活動について学びます。

☆プログラム例

パワーポイントによる講座	20分
質疑応答	10分
振り返り	5分



☆こんな方におすすめ！

学校・企業
自治・町内会



☆効果



ボランティア活動を安心して
はじめるための心がまえなど
を学べます。

視覚障がい者への理解

～アイマスク体験～

☆目的

視覚障がいを正しく理解し、障がいのある人も共に地域の中で支え合っていくという考え方を深め、どんなサポートが必要かを学びます。

☆プログラム例

パワーポイントによる講座	20分
おりがみ体験	20分
質疑応答	5分
振り返り	5分



☆こんな方におすすめ！

小学生（中学年以上）

中学生

一般・企業

・小学生コース、中学生以上の一般コースをご用意しております

☆効果



視覚障がいによる困りごとやどんなサポートが必要かを知り、視覚障がいに対する理解を深めることができます。

車いす利用者への理解

～車いす体験～

☆目的

障がいをもっと正しく理解し、障がいのある人も共に地域の中で支え合っていくという考え方を深め、また、車いすに乗っている人の不便さや不安を体験することで安全なサポートの仕方を学びます。

☆プログラム例

車いすの使用方法、取扱説明	15分
車いす体験	30分
質疑応答	5分
振り返り	5分



☆こんな方におススメ！

小学生（中学年以上）

中学生

一般・企業

・小学生コース、中学生以上の一般コースをご用意しております

☆効果



移動の制約により困ることやどんなサポートがあるかを知り、車いす利用者・介助者の気持ちについて理解できます。

高齢者への理解

～高齢者疑似体験～

☆目的

高齢者の身体機能低下を疑似体験で学び、高齢者への配慮などこれからの行動を考える機会を促します。

☆プログラム例

高齢者疑似体験	40分
質疑応答	5分
振り返り	5分



☆こんな方におすすめ！

小学生（中学年以上）

中学生

一般・企業

・小学生コース、中学生以上の一般コースをご用意しております

☆効果



高齢者の身体状況や心理状況、介護者の気持ちも理解でき、手助け等を考えるきっかけになります。

その他

☆社会福祉協議会のしくみ

☆共同募金のしくみ

☆日常生活自立支援事業の説明



※その他こんな話があったら聞いてみたいことなど何でもご相談下さい。



【申込み・お問合せ】

新潟市東区社会福祉協議会

電話：025-272-7721

FAX：025-272-1756

メールアドレス higashiku@syakyo-niigatacity.or.jp