

🕒 時間：30分



講話

概要

福祉のまちづくりを進める京丹後市社会福祉協議会の取り組みについてお伝えします。また、いざというときに利用できる福祉サービスも紹介します。

【京丹後市社会福祉協議会の取り組み・サービス】

福祉のまちづくりを応援

- *福祉のまちづくりってなに？
→『地域福祉活動計画』
- *ボランティアを始めたい…
→『ボランティアセンター』
- *福祉委員って何をするの？
→『福祉委員や地域福祉活動の紹介』
- *地域の生活課題を解消するために
→『地域共生ステーション』
- *災害が起きた時には…
→『災害ボランティアセンター』
など



高齢者・障がいのある方の支援

- *お金の管理や手続きが不安…
→『福祉サービス利用援助事業』
- *通院等の移動手段がない…
→『福祉有償運送事業』
- *最近、体力が落ちてきて心配…
→『健やか生きがい教室』
- *雪すかし、雪おろしができず困っている
→『雪すかし事業』
『雪下ろし助成事業』
など



生活に困ったときの支援

- *生活費が足りず食べるものがない…
→『フードパントリー事業』
- *急な出費で生活資金に困っている…
→『生活福祉資金の貸出制度』
- *契約や手続きなどが不安…
→『法人後見制度』
など



子育て支援

- *子どもと行ける場所が知りたい
→『子育てサロンや地域の居場所の紹介』
- *オムツの支援や子育て情報を知りたい
→『つながるオムツ宅配便』
- *制服の買い替えが大変…
→『制服リユース事業』
など



『特定の事業だけ詳しく知りたい』など、ご要望がありましたらお気軽にお申し付け下さい。



福祉って何だろう？

🕒 時間：30分

👤 講話/ワークショップ

概要

「福祉」ってよく耳にする言葉だけど「福祉」って何だろう？
子ども、高齢者、障がいのある人、地域の誰もが安心して暮らせる仕組みについて学んでみませんか。

講座内容

●京丹後市の現状を知ろう

京丹後市に高齢者や障がいのある人はどれくらいいるの？
京丹後市の現状とそこから見える地域の困りごとについて考えます。

●福祉サービスってなにがある？

地域の福祉課題を解決するためにどんな福祉サービスがあるのか紹介します。

●福祉についてのパラパラ漫画を見よう！

京丹後市福祉サービス事業者協議会が作成したパラパラ漫画で福祉の理解を深めます。
『おばあちゃんの福祉の手（約3分）』
『ぼくらのキャッチボール（約4分）』

●福祉クイズで楽しく学ぼう♪

福祉に関するクイズで楽しみながら、福祉を学びます。

●京丹後市社協ってどんなところ？

京丹後市社協の取り組みから福祉を学びます。

- ・福祉のまちづくりを支援
- ・高齢者・障がいのある方への支援
- ・生活に困った方への支援
- ・子育て支援

※社協を紹介する紙芝居もあります。

●自分たちにできることを考えよう！

地域の助け合い活動を学び、自分たちに何ができるか考えます。

内容や時間をご希望にあわせて調整しますので、お気軽にお申し付けください。



🕒 時間：60分 🙌 講話/体験/ワークショップ

概要

災害はいつやってくるかわかりません。日頃の備えが安心につながります。自分と家族、地域を守るために今できることを一緒に考えましょう。

講座内容

●災害ボランティアセンターとは？

大きな災害の際、社協は災害ボランティアセンターを設置し、ボランティアと被災者をつなぐとともに、片付けや支援活動などを円滑に行う役割を担います。

●災害ってなにがある？

災害の種類や最近の災害事例を紹介します。



●自分の地域の災害リスクを知ろう

自分の住んでいる地域の避難所や避難経路、ハザードマップを確認しましょう。

●今日からできる家庭の備え

非常持出袋には何が必要？
家の中の安全対策についても考えます。

内容や時間をご希望にあわせて調整しますので、お気軽にお申し付けください。

●いざという時の行動

地震発生時や水害時にとる行動を確認します。
また、避難所での注意点についても学びます。

●防災クッキング

ライフラインが止まったときでもできる簡単なクッキングを体験します。

●防災ワークショップ

カードゲームを使いながら学びます
(防災カルタ、防災カード、なまずの学校、避難所 HUG)

●防災クイズで楽しく学ぼう



🕒 時間：90分

👤 体験・懇談

概要

ボードゲームを通して、社会的孤立を解決するための大切なヒントに気付くことができる講座です。

(最大18人まで体験可能) ※1か月前までに申込が必要

○コミュニティコーピング

地域のなかで、みんなが協力しながら困りごとに対処する仕組みや考え方のことです。「困りごとを一人で抱え込まない」「地域の人やサービスとつながる」「助け合いながら問題を乗り越える」といった対処の方法をボードゲームを進めながら体験します。

※一般社団法人コレカラ・サポートが企画・開発した、人と地域資源をつなげることで、超高齢社会における「社会的孤立」を解消する協力型ゲームです。

○認定ファシリテーター

講座の進行役は、ファシリテーター養成講座を修了した職員がつとめます。そのため、ボードゲームのみの貸出は行っていません。

地域の困った！を、そのままにしないため、どのような対応がゲーム上では繰り広げられるのでしょうか！？

住民カードには、その人が抱える困りごとが書かれています。もしかしたら、私の住んでいる地域でも、このゲームと同じような困りごとがあるかも！？

こんなかたにおすすめ

- ・ 区役員
- ・ 民生児童委員
- ・ 福祉委員
- ・ コミュニティ組織
- ・ ボランティアなど



プレイヤー・つながり・住民の3種類のカードが登場します。住民カードをめくりながらゲームを進めます。

🕒 時間：60分

👤 ワークショップ

概要

地域の孤立防止や地域把握のために、福祉情報を地図に記録し、みんなで地域の安心マップを作成します。

講座内容

あなたの地域の“安心”を見える化してみませんか。

地図に記録することで、みんなで地域の現状を知り、支え合いの土台をつくります。地図を通して情報を共有し、日常の見守り、防災・防犯活動がより具体的になり、地域のつながり強化へとつながっていきます。

地図に記入すること（例）

●資源マップ

資源マップは、地域の“強み”や“支えになる場所”を見える化するものです。

人が集まる場所や、日常生活に密着したお店などを記録します。

*集会所 *商店 *医療機関 *金融機関 *スーパー *交流スペース

●福祉マップ

福祉マップは、支え合いの視点から地域を見る地図です。

*配慮が必要な方（気になる方） *地域サロンや集会場所

*福祉委員や民生委員・児童委員の担当エリア

*支え合い交流の動線（見守りルートなど）



●防災マップ

災害に備えるための地図です。

*避難場所 *災害危険箇所 *倒壊の恐れがある場所 *防災倉庫・備蓄品場所

*AED 設置場所 *消火栓・防火水槽 *過去の被害履歴

●防犯マップ

子どもや高齢者が安心して暮らせる環境づくりを目的とします。

*通学路・登下校の集合場所 *見通しの悪い交差点 *交通量の多い道路

*防犯カメラ設置場所 *子ども 110 番の家 *空き家・空き地

🕒 時間：60分

👤 講話・体験

概要

介護予防の取り組みである「健やか生きがい教室」の機能や内容について、実際に身体を動かしながら、体験を交えてわかりやすく紹介します。

講座内容

「健やか生きがい教室」は年齢を重ねても家庭や地域で自分らしく暮らしたいと望まれる高齢者のかたを対象に介護予防を目的として実施しています。

どのような方が対象になるのか、申し込み方法などについて紹介するとともに、楽しみながら身体機能の維持や認知症予防につながるレクリエーションも体験していただきます。

●出前講座の流れ

- | | |
|-----------------------|-----|
| ①健やか生きがい教室について説明 | 10分 |
| ②チェックリストアンケート | 10分 |
| ③介護予防を目的としたレクリエーション体験 | 40分 |

●レクリエーション体験の様子



場所や人数によってレクリエーション体験の内容は相談可能です。

 時間：60分

 講話

概要

認知症を正しく理解し、私たちにできることを一緒に考える講座です。認知症サポーター養成講座も可能です。一度、ご相談ください。

講座内容

●京丹後市のこと

京丹後市の地域の特徴や高齢化の現状を知り、認知症を地域全体で支える大切さを考えます。

●認知症の基礎知識について

年齢に伴う身体の変化や、認知症とはどのような症状かなど基本的な知識を学びます。

●認知症のかたの思い、家族の思い

認知症の方やその家族が日常生活で感じている不安や思いについて理解を深めます。

●早期診断・治療の重要性

早めに気づき受診することで、進行を遅らせたり生活を整えたりすることの大切さを学びます。

●わたしたちにできること

地域や身近な人として、認知症の方を見守り支えるためにできる行動を考えます。

※認知症サポーター養成講座も開催できます。

ご希望の場合はご相談ください。(受講時間：90分)

認知症サポーターとは…

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族の気持ちに寄り添いながら、地域で見守りや声かけなど、できる範囲で支える人のことです。

認知症の人が安心して暮らせる地域づくりを担う存在です。

高齢者疑似体験講座

🕒 時間：60分

👤 講話・体験

概要

疑似体験グッズを使用し、高齢期になると起こる身体の変化を体感し、高齢者への理解を深める体験型講座です。

講座内容

●年齢に伴う身体の変化について 15分

高齢になると起こる身体の変化について説明します。

●「85歳のわたし」の身体を体感しよう 30分

2人1組になり、手・足首おもりバンド、ひじ・ひざサポーター、視覚障害ゴーグル、イヤーマフ等を装着し、ミッションに挑戦することで、高齢者の身体の状態を体験します。

ミッション例 ・新聞を読む ・醤油さしの蓋の開閉 ・ジャンパーの脱着
・階段の上り下り ・床から立ち上がる ・楽器を鳴らす・聞く 等

●高齢化社会の今、わたしたちにできること 15分

体験を通して感じた不安や必要な支援について参加者同士で共有し、今後わたしたちにできることを一緒に考えます。



🕒 時間：60分

👤 講話

● 概要 ●

終活は、人生の終わりに向けた準備ではなく、これからの毎日をより自分らしく過ごすための取り組みです。本講座では、「私の希望ノート」を活用し、終活の基本についてわかりやすく、楽しくお伝えします。

講座の内容

🌸 終活とは？

終活の意味や目的について、やさしく解説します。

🌸 私の希望ノートの活用方法

書くことのメリットや、どのような項目があるのかを紹介します。

🌸 判断能力が衰えてしまっても安心して暮らせるための制度

もしもの時に備えて、事前に考えておきたい制度をお伝えします。

🌸 健康づくりの秘訣

日々の健康づくりの工夫やポイントについて紹介します。

🌸 物の整理や相続などの基礎知識

最近の傾向や選択肢など、知っておくと安心できる情報を紹介します。

🌸 地域の相談窓口のご案内

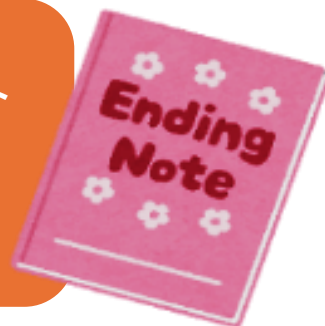
困ったときに頼れる相談先をお知らせします。



受講者には
京丹後市社協が作成したエンディングノート

「私の希望ノート」

を贈呈します



🕒 時間：50分



体験

概要

レクリエーション用具を活用した遊びや、楽しみながら取り組める脳トレなど、対象者に合わせて、だれでも気軽に参加できるレクリエーションを行います。

講座内容

子どもから高齢者まで楽しめるレクリエーションを通して、心と体の健康づくりや人とのつながりを広げませんか。

●レクリエーション講座の様子（例）



チームの息を合わせて真剣勝負！
たたいて守ってレース



子どもから大人まで一緒に楽しめる、スリル満点！
大型バランスゲーム



みんなで囲んで盛り上がる迫力満点！
ジャンボオセロ



会話が勝敗のカギになる！脳をフル回転！
コミュニケーション麻雀