

出前講座でつながる！



「つながるBOOK～志和～」





番 号	項 目	テーマ	講師派遣先	所要時間	ページ
1	運動・体操	運動教室(体の関節痛み・こりコース)	アイハンド訪問はりきゅう治療院	60分	1
2		運動教室(歩行・転倒予防コース)		60分	
3		運動教室(ストレスマネジメントコース)		60分	
4		みんなで楽しく!!いきいき体操と脳トレ	地域密着型特別養護老人ホーム おうぎの里	30分	2
5		転倒予防体操	社会福祉法人広島県同胞援護財団 西志和農園	30分	
6		下肢筋力強化体操	有限会社ドリーム・アンド・ライフ (もやい志和)	30分～40分	
7		転倒予防して在宅生活の維持を!		30分～40分	
8		いきいき百歳体操で脳もカラダも元気に	志和地域包括支援センター 東広島市基幹型地域包括支援センター	40分～60分	
9		地域で活躍し続けるシニアを目指そう (首・肩のメンテナンス編)	リハビリの家庭教師 らいとうえい	30分	
10		地域で活躍し続けるシニアを目指そう (腰・股関節のメンテナンス 編)		30分	3
11	お話・学び	なぜ骨が大事?知っておきたい骨粗しょう症の話	エンゼル薬局	45分～60分	
12		知っておきたい薬の正しい使い方		60分	
13		市販薬の選び方	薬膳薬局 志和店	30分～60分	4
14		口から食べて元気に過ごそう	地域密着型特別養護老人ホーム おうぎの里	30分	
15		安全で腰にやさしい移動介助		30分	
16		減塩のはじめかた	社会福祉法人 みずほ会	20分～30分	
17		介護保険・施設についてのお話 困りごと相談会		30分～40分	5
18		認知症・フレイル予防のためのお話		30分～40分	
19		腸活講座	住みよい町志和町ネットワーク	60分	
20		志和町の福祉施設の説明		60分	6
21		正しい手洗い、感染予防講座(在宅編)		45分	
22		介護保険の基礎知識		45分	
23		「看とりケア」について	介護付き有料老人ホーム ドエル東志和	30分～40分	
24		有料老人ホームってどんなところ?		30分～40分	
25		口腔ケアについて	社会福祉法人広島県同胞援護財団 西志和農園	45分～60分	6
26		デイサービスでのパワーリハビリテーション	有限会社ドリーム・アンド・ライフ (もやい志和)	30分～40分	
27		健康づくりにつながる講座(6講座) ・人生100年時代をよりよく生きる生活習慣の ワンポイント ・お口の健康講座 ・食育を推進しよう(テーマは減塩・骨粗鬆症予 防・低栄養予防の中から選択) ・女性(あなたと、あなたの大切な人のため)の 健康講座 ・大切な命を守ろう～あなたもゲートキーパー～ ・こころの健康	東広島市医療保健課	各60分～90分	

※詳しい講座内容については、各ページをご覧ください。



番号	項目	テーマ	講師派遣先	所要時間	ページ
28	お話・学び	認知症サポーター養成講座	志和地域包括支援センター 東広島市基幹型地域包括支援センター	90分	6
29		高齢者の権利擁護		60分	7
30		豊かな人生とともに「ACP:人生会議と未来ノートの活用」		90分	
31		成年後見制度出前講座～自分らしく生きるための契約と財産管理～	東広島市社会福祉協議会	30分～60分	
32		防犯・交通事故防止	志和堀駐在所	20分	
33		交通安全・特殊詐欺について	西志和駐在所	20分～30分	
34	体験	ミニヤギとのふれあい	社会福祉法人広島県同胞援護財団 西志和農園	～60分	8
35		障害者スポーツを体験してみよう		60分～90分	
36		和太鼓をたたいてみよう		60分～90分	
37		助け合い体験ゲーム	東広島市社会福祉協議会	60分～90分	
38		避難所運営ゲームHUG		90分～	
39	ものづくり	茅ほうきづくり	櫻井 紫(地域おこし協力隊員)	30分～60分	9
40		オリジナルブレンドのハーブティー作り	森口 美優 (元地域おこし協力隊員)	60分～90分	

※詳しい講座内容については、各ページをご覧ください。



地域のみなさまへ

志和町内にある、または志和町内で活動している福祉・医療関係の事業所や薬局、駐在所、地域センターでは、さまざまな職種の方が働いています。でも、実際にどんな人たちが働いているの？知っているようで知らない地域の専門職とのつながりをもっと深めていただくために、この度、住みよい町志和町ネットワークと東広島市社会福祉協議会で「つながるBOOK～志和～」（出前講座一覧）を作成しました。

この「つながるBOOK～志和～」を活用していただくことで、サロンや通いの場など地域の方が集まる場に専門職をどんどん呼んでいただき、地域の方と専門職の顔の見えるつながりが大きく広がっていけば嬉しいです。

No.	タイトル	講師派遣先
講座の内容		
講師		所要時間(目安)
必要物品や注意事項等		
1	運動教室(体の関節痛み・こりコース)	アイハンド訪問はりきゅう治療院
日ごろの姿勢のチェックや痛みが出ないようにする方法を学びます。		
鍼灸師		60分
開催人数:10人程度		
2	運動教室(歩行・転倒予防コース)	アイハンド訪問はりきゅう治療院
最近、体力が落ちてきた、歩くのが難しい、膝の痛みなどが出るなど、体の正しい使い方やケアについて学びます。		
鍼灸師		60分
開催人数:10人程度		
3	運動教室(ストレスマネジメントコース)	アイハンド訪問はりきゅう治療院
日々の生活の中で楽しくない、苦しいと感じる方にオススメです！		
鍼灸師		60分
開催人数:10人程度		
4	みんなで楽しく!!いきいき体操と脳トレ	地域密着型特別養護老人ホーム おうぎの里
5分から10分程度体を動かして、その後は頭の体操(脳トレ)で楽しく認知症予防!!		
介護福祉士		30分
必要物品:スクリーンか大型テレビ、プロジェクター、ホワイトボード(有れば)		

5	転倒予防体操	社会福祉法人 広島県同胞援護財団 西志和農園
転倒予防のために職員が作成した体操の体験		
生活支援員		30分
必要物品：DVDプレイヤー＆テレビもしくはパソコン＆プロジェクター (※パソコン＆プロジェクターは、農園からの貸出し可能)		
6	下肢筋力強化体操	有限会社ドリーム・アンド・ライフ (もやい志和)
下半身を中心に、体操・運動を行い、いつまでも歩ける体力をつけていきましょう		
介護福祉士		30分～40分
人数制限：15～20人		
7	転倒予防して在宅生活の維持を！	有限会社ドリーム・アンド・ライフ (もやい志和)
転ばないための体力作りと体操		
理学療法士		30分～40分
必要物品：スクリーン(無い場合は配布物を配ります)		
8	いきいき百歳体操で脳もカラダも元気に	東広島市基幹型地域包括 支援センター
通いの場で行っている「いきいき百歳体操」を体験してみましょう		
基幹型地域包括支援センター職員		40分～60分
イス		
9	地域で活躍し続けるシニアを目指そう (首・肩のメンテナンス編)	リハビリの家庭教師 らいとうえい
姿勢と痛みの要因について学ぶ。 予防・改善のためのメンテナンス方法を実践する。		
認定作業療法士、介護支援専門員		30分
必要物品：動きやすい服装 ※ 個別体験会とセットの場合は料金発生あり(要相談)		

10	地域で活躍し続けるシニアを目指そう (腰・股関節のメンテナンス 編)	リハビリの家庭教師 らいとうえい
姿勢と痛みの要因について学ぶ。 予防・改善のためのメンテナンス方法を実践する。		
認定作業療法士、介護支援専門員		30分
必要物品:動きやすい服装 ※ 個別体験会とセットの場合は料金発生あり(要相談)		
11	なぜ骨が大事?知っておきたい骨粗しょう症の話	エンゼル薬局
「なぜ骨粗しょう症の治療が必要?」「折れてもくっつけば良い?」骨粗しょう症マネージャーが分かりやすく解説します。評価ツール(FRAX)を用いた骨折リスクチェックが可能です。		
骨粗しょう症マネージャー、薬剤師		45分～60分
必要物品:スクリーン、プロジェクター(※無い場合は社協に要相談)		
12	知っておきたい薬の正しい使い方	エンゼル薬局
薬を“正しく”使っていますか?ルールを守って薬を使うことは大切ですが、その理由について薬剤師が解説します。副作用や飲み合わせなど何でも聞いてください。		
薬剤師		60分
必要物品:スクリーン、プロジェクター(※無い場合は社協に要相談)		
13	市販薬の選び方	薬膳薬局 志和店
OTC、健康食品、サプリメントと病気や治療薬との相性について		
薬剤師		30分～60分
必要物品:スクリーン、プロジェクター		
14	口から食べて元気に過ごそう	地域密着型特別養護老人ホーム おうぎの里
口から食べることを継続するために普段からできること、少し難しくなってきた時の対応方法についての話		
管理栄養士		30分
必要物品:電源コンセント(延長コード)、テーブル1		

15	安全で腰にやさしい移動介助	地域密着型特別養護老人ホーム おうぎの里
足元が不自由な方(杖・車いす・歩行器)の車への乗降や下り坂、段差の移動を、安全に腰に負担がかからない方法の体験を行います。		
介護福祉士		30分
必要物品:なし		
16	減塩のはじめかた	社会福祉法人みずほ会
高血圧だけではなく、様々な疾病に効果的な減塩食についての話をします。		
管理栄養士		20～30分
人数制限:20人まで		
17	介護保険・施設についてのお話 困りごと相談会	社会福祉法人みずほ会
ご本人やご家族の抱える健康や生活上の困りごとの相談に乗ります。		
介護支援専門員		30～40分
人数制限:20人、必要物品:スクリーン		
18	認知症・フレイル予防のためのお話	社会福祉法人みずほ会
認知症・フレイル予防のためのお話、体操、ゲーム		
介護支援専門員		30～40分
人数制限:20名、必要物品:スクリーン		
19	腸活講座	住みよい町志和町ネットワーク
アンチエイジング、元気の源は腸が元気であること。体操を交えながら若返り。		
介護支援専門員、生活相談員		60分
人数制限:50人、必要物品:スクリーン(持参可能)、パソコン電源(延長コード)		

20	志和町の福祉施設の説明	住みよい町志和町ネットワーク
志和町内にある各施設の説明(利用要件、料金、申し込みのことなど)		
各施設スタッフ		60分
必要物品:電源コンセント(延長コード)		
21	正しい手洗い、感染予防講座(在宅編)	住みよい町志和町ネットワーク
手洗いや消毒の仕方など、正しい知識を身につけて自分の身は自分で守る。		
看護師、栄養士		45分
必要物品:電源コンセント(延長コード)、手洗い用ペーパータオル		
22	介護保険の基礎知識	住みよい町志和町ネットワーク
介護保険制度の仕組みやサービスの種類、料金など介護保険に関わることは何でもお伝えします。		
介護支援専門員		45分
必要物品:なし		
23	「看とりケア」について	介護付き有料老人ホーム ドエル東志和
比較的元気な頃から人生のしまい方について一緒に考えましょう。		
介護福祉士、看護師		30～40分
人数制限:10～15人		
24	有料老人ホームってどんなところ？	介護付き有料老人ホーム ドエル東志和
いろいろな施設ができていますが、地域の施設を紹介します。		
生活相談員、介護支援専門員		30～40分
人数制限:10～15人		

25	口腔ケアについて	社会福祉法人 広島県同胞援護財団 西志和農園
さまざまな口腔ケアの方法の講義・実演		
生活支援員、看護師		45分～60分
必要物品：なし		
26	デイサービスでのパワーリハビリテーション	有限会社ドリーム・アンド・ライフ (もやい志和)
パワーリハビリテーションの効果や在宅から通うデイサービスのリハビリについて		
理学療法士		30分～40分
必要物品：スクリーン(無い場合は、配布物を配ります)		
27	健康づくりにつながる講座(6講座)	東広島市医療保健課
・人生100年時代をよりよく生きる生活習慣のワンポイント ・お口の健康講座 ・食育を推進しよう(テーマは減塩・骨粗鬆症予防・低栄養予防の中から選択) ・女性(あなたと、あなたの大切な人のため)の健康講座 ・大切な命を守ろう～あなたもゲートキーパー～ ・こころの健康		
保健師、管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士等		60分～90分(応相談)
※土日の対応不可 ※お申込みは生涯学習課の出前講座を通してお申し込みください。		
28	認知症サポーター養成講座	志和地域包括支援センター 東広島市基幹型地域包括支援センター
認知症の正しい理解と適切な対応について学びます。		
基幹型地域包括支援センター職員		90分
必要物品：なし		

29	高齢者の権利擁護	志和地域包括支援センター 東広島市基幹型地域包括支援センター
高齢者の虐待や金銭管理などの問題、高齢者の消費者被害について学びます。		
基幹型地域包括支援センター職員		60分
必要物品：なし		
30	豊かな人生とともに 「ACP：人生会議と未来ノートの活用」	志和地域包括支援センター 東広島市基幹型地域包括支援センター
自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、今後受けたい医療や介護に対する希望を家族や医師に伝える方法、「私の未来ノート」の活用について学びます。		
基幹型地域包括支援センター職員		90分
必要物品：なし		
31	成年後見制度出前講座 ～自分らしく生きるための契約と財産管理～	東広島市社会福祉協議会
成年後見制度について知りたい方、地域の活動に役立てたい方、一人暮らしで今後は心配な方、もし認知症になったら・・・など、基礎的なお話しに伺います。		
社協職員		30分～60分
必要物品：スクリーン ※会場にない場合は社協で用意します。 人数制限：上限については要相談		
32	防犯・交通事故防止	志和堀駐在所
地区内で起きている事例を紹介し、予防を呼びかけて未然に防止します。		
警察官		20分
必要物品：机(紙芝居をするときに使用)		
33	交通安全・特殊詐欺について	西志和駐在所
交通安全と特殊詐欺について、地区内で起こった事例などを通して予防を呼びかけます。		
警察官		20～30分
必要物品：テレビとビデオデッキ(あれば)		

34	ミニヤギとのふれあい	社会福祉法人 広島県同胞援護財団 西志和農園
動物とふれあうことでストレスの軽減をはかる		
生活支援員		～60分
必要物品：なし		
35	障害者スポーツを体験してみよう	社会福祉法人 広島県同胞援護財団 西志和農園
障害者スポーツを知り、体験してもらう		
生活支援員		60分～90分
必要物品：ボッチャ用品、フライングディスク用品など(農園より貸出し)		
36	和太鼓をたたいてみよう	社会福祉法人 広島県同胞援護財団 西志和農園
和太鼓をたたいて楽曲を演奏してみる		
生活支援員		60分～
必要物品：和太鼓、バチ(農園より貸出し)		
37	助け合い体験ゲーム	東広島市社会福祉協議会
高齢者等の日常生活の中でのちょっとした困り事を助けてもらえる・助けられる「支え合いの地域づくり」について、カードゲーム体験を通じて、楽しみながら体験ができます。		
社協職員(生活支援コーディネーター)		60分～90分
必要物品：スクリーン ※会場にない場合は社協で用意します。 人数制限：特になし		
38	避難所運営ゲームHUG	東広島市社会福祉協議会
避難所運営の模擬体験ゲーム。避難者の情報が書かれたカードを避難所見立てた平面図に配置し、いろいろな事情を抱えた避難者に対応する中で、お互い学び理解を深めます。		
社協職員		90分～
必要物品：スクリーン ※会場にない場合は社協で用意します。 人数制限：上限については要相談		

39	茅ほうきづくり	櫻井 紫 (地域おこし協力隊員)
志和のススキを使って、自分にピッタリなサイズのほうきを作ることができます。		
櫻井 紫(地域おこし協力隊員)		30分～60分
必要物品:はさみ 人数制限:15名程度(多くなる場合は要相談)		
40	オリジナルブレンドのハーブティー作り	森口 美優 (元地域おこし協力隊員)
好きな植物を選んで自分だけのオリジナルブレンドティーをつくります。		
元地域おこし協力隊(ハーブコーディネーター)		60分～90分
人数制限:8名程度(多くなる場合は要相談) ※材料費と講師料がかかります。金額は申し込み時にご確認ください。		

【申込みにあたって】

講師の派遣は、各福祉施設・事業所となりますが、**お申込みやご相談先は社会福祉協議会**となります。場合により、講師の派遣先担当者と直接、詳細について打ち合わせや調整をしていただくことがあります。

【申込みの流れ】

1.申し込み

メニューブックの中から、希望するメニューを選び、**市社協の志和地域担当者**へご連絡ください。※**開催1か月前までにご連絡**をお願いします。

2.日時・ 内容の調整

市社協の志和地域担当者が、ご希望の日時と内容を伺い、派遣先の施設・事業所と日程調整を行います。

3.打合せ

日時が決まったらご連絡しますので、詳細や準備物などについては申込者と派遣先の担当者と打ち合わせを行ってください。

4.出前講座 を実施

記録等で社協職員も参加させていただくことがあります。

地域出前講座 申込書

申込日	年 月 日						
申込者	【団体名】						
	【代表者】			【当日責任者】			
	TEL						
	FAX						
	E-mai						
希望する講座	番 号		テーマ				
特に聞きたい点							
開催日	第1希望	月	日(曜日)	時	分～	時	分
	第2希望	月	日(曜日)	時	分～	時	分
開催場所		名 称					
		住 所					
参加予定人数		人					
準備可能機材 ※申込者側で準備できる機材に○をつけて下さい		椅子 ・ 机 ・ スクリーン ・ プロジェクター					
備 考							

申し込み・お問合せ先

東広島市社会福祉協議会 地域福祉課

〒739-0003 東広島市西条町土与丸1108番地

TEL 082-430-8867 FAX 082-423-8525

E-mail chiiki@soyokazenet.jp

<「つながるBOOK～志和～」作成協力機関>

エンゼル薬局

薬膳薬局 志和店

アイハンド訪問はりきゅう治療院

リハビリの家庭教師 らいとうえい

櫻井 紫(地域おこし協力隊)

森口 美優(元地域おこし協力隊員)

志和堀駐在所

西志和駐在所

社会福祉法人 みずほ会

地域密着型特別養護老人ホーム おうぎの里

介護付き有料老人ホーム ドエル東志和

有限会社ドリーム・アンド・ライフ もやい志和

社会福祉法人 広島県同胞援護財団 西志和農園

住みよい町志和町ネットワーク

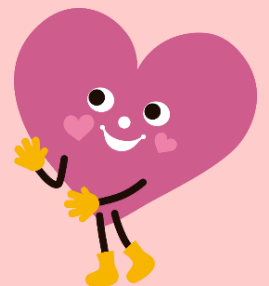
東広島市医療保健課

東広島市基幹型地域包括支援センター

志和地域包括支援センター

東広島市社会福祉協議会

皆さんに沢山活用して
いただけると嬉しいです



<申し込み・問合せ先>

東広島市社会福祉協議会 地域福祉課

TEL:082-430-8867 FAX:082-423-8525

※メニューブックおよび申込用紙は、
社協ホームページからもダウンロードできます。
右記QRコードをご活用ください。

