

# サロン de 出前講座



普段のサロン活動で今日は何をしようか、いつもと違ったこともしてみたいな、と思ったことはありませんか？そんな時は、この出前講座を活用してみてもいかがでしょうか(^ ^)/

出前講座では、自分たちの暮らしについて考えたり、いつまでも元気で過ごせるよう、医療・健康について考えたり、音楽に触れて特別なひと時を過ごしたりなど、様々な講座をご紹介します。気になる講座がありましたら、お繋ぎさせていただきますので、お気軽にご相談ください♡

## 1. 私たちが住みやすい地域づくり

講座名	内容
社会福祉協議会ってどんな組織？	<ul style="list-style-type: none"><li>① 社会福祉協議会での取り組みについてご紹介</li><li>② ボランティア活動にはどんなものがあるの？</li><li>③ “ふくし”に関するお話</li></ul>
いざという時ためになる！ 知っておきたい介護・暮らしのこと	<ul style="list-style-type: none"><li>① 介護保険を利用するのに必要な手続きは？</li><li>① 気になる、施設入所について</li><li>② 生活保護・困窮について</li></ul>
地域マップでお宝探し！ ～知ってみよう！私たちのまちってどんなまち？～	<ul style="list-style-type: none"><li>① 自分たちが暮らす地域には何がある？</li><li>② 地域の魅力をみんなで発見してみよう！</li></ul>
みんなで防災・減災！～いざという時のために、今みんなで備えよう～	<ul style="list-style-type: none"><li>① カードを使って、みんなで楽しく防災について知ろう！</li></ul>
消防士さんに、火災について聞いてみよう！	<ul style="list-style-type: none"><li>① 火災の原因や火災予防について</li><li>② みんなで確認！消火器の使い方</li></ul>
終活のススメ！ ～自筆証書遺言保管制度のお話！～ 講師：広島法務局呉支局	<ul style="list-style-type: none"><li>① 遺言書ってどうやって書くの？</li><li>② 遺言書には、どんな種類があるの？</li><li>③ とくに遺言書を作った方がいい人とは！</li></ul>
映画を見てやさしい気持ちになりませんか？	映画上映会 「私たちの人権宣言 転校生はおばあちゃん!？」 上映時間：50分
認知症について知ってみよう	<ul style="list-style-type: none"><li>① 認知症に優しいまちづくりを始めよう！</li></ul>

## 2. 医療・健康について

講座名	内容
栄養の専門家に聞いてみよう！	① 家庭で気軽に取り入れられる栄養のお話
リハビリの専門家に聞いてみよう！	① 転倒や骨折、寝たきりを防ぐための健康作り ② 自宅で簡単にできるエクササイズの紹介
薬剤師さんに聞いてみよう！	① 私たちのすぐ身近にある、お薬に関するお話
健康なところと身体はお口から！ ～元気歯つらつ健康体操～	① 口腔ケアに関するお話 ② みんなでやろう！口腔体操！
整体にチャレンジ！ 講師：広島市らくしん	① 足腰も軽くなる、認知症予防整体
サロンで介護・認知症予防！	① 楽しんで行えるレクリエーションやゲームをご紹介します

### 講座の様子



♪身体を動かして、みんなで整体にチャレンジ！♪



♪遺言書についてお話を聞きました



♪お薬にかんする話を聞いてお勉強！

### 3. その他

講座名	内容
<p>ハーモニカ達人による、多彩な音色のハーモニカコンサート♪</p> <p>講師：久岡数史さん</p>	<p>① 童謡・昭和初期～後期の懐かしいメドレー～</p>
<p>日本舞踊～日本の美しい文化に触れてみませんか？～</p> <p>講師：あやめ会</p>	<p>① あやめ会の皆さんによる、日本舞踊</p>
<p>どこか懐かしい紙芝居で、楽しい時間を過ごしませんか？</p> <p>講師：松田ひばりさん 為広ゆうこさん 上田カンジさん</p>	<p>① 詩の朗読・民話・紙芝居で江田島や瀬戸内を再発見！ ② 子どもから大人まで楽しめる紙芝居劇場</p>
<p>オカリナ演奏</p> <p>講師：Andante（アンダンテ）</p>	<p>① Andante の皆さんによる、オカリナの素敵な音色の演奏会</p>
<p>心躍るギター演奏</p> <p>講師：森下盛幸さん</p>	<p>① 昭和歌謡曲から童謡まで、どこか懐かしい音楽を、ギターの音色にのせて♪</p>

#### 講座の様子



♪面白い話に引き込まれる紙芝居劇場



♪綺麗な音色のハーモニカ演奏を堪能♪

講座の内容や所要時間など、多様な要望にお応えできるようアレンジも致します。準備やスケジュール調整の関係上、開催予定日の1か月前を目安に、早めのご連絡をお願い致します。

【お問合せ先】

☎ 0823-40-2210

江田島市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係  
サロン担当：佛崎・梶本