

## グループワーク・ワークシート

令和8年度は、生活支援体制整備事業の取組を知っていただくための講演会を市民向けに開催したいと考えています。

講演会の内容や講師、周知の方法について、構成員の皆様のご意見をお聞かせください。

テーマ:市民向けの周知活動について

(1) 講演会の開催について

(2) パンフレット・チラシ等の作成及び配布について

# 戦略的 おせっかい

日野市生活支援体制  
整備事業講演会

参加費  
無料

あなたの“おせっかい”で地域を笑顔に!

地域の困りごとを地域のみなさんで助け合い・支え合うために、気になっているけどどうしたらいいのかな?そんなモヤモヤを持っている方、地域で誰かのために何かしたいと考えている方のヒントが見つかるお話が聞けます。



講師

萩原なつ子氏

立教大学社会学部/  
大学院21世紀社会デザイン研究科教授  
専門は環境社会学、ジェンダー論、消費者  
教育、非営利活動論。東京都豊島区で育  
て世代や働く若い女性の視点でまちづくり  
の政策提言を行った「としまF1会議」の座  
長を勤めた。

日時

2021年 **12月7日** [火]  
13:00~15:00 (12:30開場)

会場

イオンモール多摩平の森  
**イオンホール**

定員

会場 / **50名**  
オンライン / **50名**

## タイムスケジュール

- 13:00 ~ 基調講演
- 14:00 ~ 市内の活動発表・報告
  - 困りごとお助けクラブ
  - わんわんパトロール
  - 日野デリバリ・カーの取り組み
- 14:30 ~ 講師と報告者によるディスカッション
- 15:00 終了

※スケジュールは変更する場合があります。

## 新型コロナウイルスへの対応について

感染の拡大状況によっては、中止または  
オンラインのみの開催となる場合があります。  
感染防止の観点から、当日の入場者数を  
制限させていただく場合があります。



## 講演会当日のお願い

体調が優れない方は参加をお控えください。  
受付での検温で発熱が認められた場合、  
入場をお断りさせていただきます。  
会場内では必ずマスクを着用してください。



申込・問い合わせ先

日野市社会福祉協議会 地域支援係

TEL 042-584-1294

FAX 042-582-0082

MAIL: chiiki@hinosuke.org

QRコードから  
簡単申込



主催 日野市・日野市社会福祉協議会 (第1層協議体)

## 生活支援体制整備事業講演会

# お宝探しから始まる地域づくり ～生活支援は気にかけて合うことから～

「いつまでも住み慣れた地域で、安心して暮らしたい！」  
それは、誰もが願うことではないでしょうか。  
そのために今何ができているのか、何ができるのか一緒に  
考えてみませんか？

参加費無料  
申込み不要

令和元年

7月21日(日)13:00-15:30

12:30開場

一宮地場産業ファッションデザインセンター展示ホール  
(一宮市大和町馬引字南正亀4番地1)

※手話通訳、要約筆記があります

### 第1部

#### 講演

講師：池田 昌弘 氏

(特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター理事長)

社会福祉法人全国社会福祉協議会、社会福祉法人栃木県社会福祉協議会、社会福祉法人東北福祉会「せんだんの杜」副社長(特別養護老人ホームなどの施設長を併任)を経て、2005(平成17)年7月から現職。

2013(平成25)年度より「生活支援コーディネーターの育成に関する調査研究委員会」の委員として、国の養成研修のプログラム検討、指導者(中央)研修講師も担当されている。



### 第2部

#### パネルディスカッション

一宮市の取り組み報告

主催：社会福祉法人 一宮市社会福祉協議会

(生活支援体制整備事業は、一宮市委託事業です)



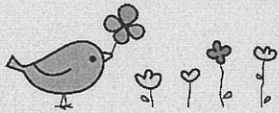
お問い合わせ

社会福祉法人 一宮市社会福祉協議会

TEL: 0586-85-7024

# 清水町生活支援体制整備事業

## 活動事例 講演会



高齢者の皆さんが住み慣れた地域で暮らしていけるよう、高齢者が日常感じるちょっとした困りごとのお手伝いを行う、住民参加型福祉サービス「清水町生活支援サポーター ささえ愛事業」を昨年6月に立ち上げ、活動を開始しました。

そこで、本事業関係者等を対象とした地域支え合いをテーマとした講演会を開催し、ささえ愛事業のさらなる推進を図りたいと思います。

地域に関心を持ち、生活支援サポーター活動に関心のある方のご参加をお待ちしています。

### プログラム

| 時 間                  | 内容・講師                                                                                                                  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13:30～14:00<br>(30分) | 開会<br>「清水町ささえ愛事業」の経過報告<br>清水町社会福祉協議会                                                                                   |
| 14:00～14:50<br>(50分) | 講演 活動事例<br>「富士見台くらし支えあい事業立ち上げから現在の状況」について<br>富士市富士見台くらし支えあいセンター 代表 牧野 哲氏<br>後藤とも江氏<br>富士市社会福祉協議会 職員 加藤慎也氏<br>質疑応答・意見交換 |
| 14:50～15:00<br>(10分) | 閉会                                                                                                                     |

【会 場】 清水町福祉センター（清水町堂庭 221-1）

【対象者】 地域生活支援サポーター及び地域福祉関係者  
高齢者の生きがいづくりや支え合い活動に関心のある方

【日 時】 令和6年2月19日（月）午後1時30分～

### お問い合わせ

☎ 055-981-1665 清水町社会福祉協議会

主催 社会福祉法人清水町社会福祉協議会

☎ 055-981-1665 FAX 055-981-0025

Mail fukushi@shimizu-syakyo.jp

公園体操大会 & 健康づくり体験・活動紹介ブースイベントを開催します！

健康をもっと身近なものに！

お身体の現在の状態を知ることは、健康づくりの第1歩です。

ご自身のお身体をチェックして、明日からの健康づくりに活かしましょう！

11/14 火

湘南台市民センター・公民館

地下2階 体育室

9:30～12:30

(午前9時から受付開始)

入場無料

# 湘南台 1日健康デー

開催時間内でしたら、9時の受付時間を過ぎても参加できます！  
ご都合の良いお時間にお越しください。お待ちしております！

【第2部】健康づくり体験・  
活動紹介ブースめぐり

10:30～12:30

企業・地域団体・行政が魅力的な  
体験・活動紹介ブースを出展しま  
す！（骨密度、脳機能、筋力量、  
血管年齢、歩行姿勢、自律神経、  
老化物質のチェックなどができま  
す）

【第1部】公園体操大会

9:30～10:30

ストレッチ体操・ラジオ体操など  
みんなで楽しく体をほぐしましょう！



お薬相談もできます！  
お薬・栄養クイズに挑戦して  
景品をゲットしよう！



◆室内履き、外履きを入れる袋をご持参ください。

- ◆事前のお申し込みは必要ありません。当日会場に直接お越しください。
- ◆当日は動きやすい服装でお越しください。
- ◆お越しの際は徒歩または公共交通機関をご利用ください。



主●催

公園体操大会：湘南台地区公園体操世話人会 健康づくり体験ブース・活動紹介ブース出展：藤沢市

協●力

・湘南台地区いきいき会議 ・藤沢市社会福祉協議会 ・(一社)藤沢市鍼灸・マッサージ師会 ・(株)大島薬局  
・SOMPOケア(株) ・ちょこっと湘南台 ・中北薬品(株) ・明治安田生命保険(相)

問●い●わ●せ

北部福祉総合相談室(藤沢市地域共生社会推進室分室) ☎0466-46-0046  
湘南台いきいきサポートセンター ☎0466-45-2300

※内容は予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

体力の衰えを感じている方に

## 頭と体の元気アップ教室

\* 申込制

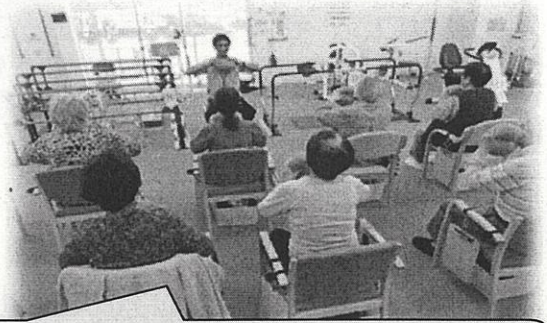
週に1回約4か月間（13回）、短期集中的に認知症予防・運動・栄養・口腔の専門職から、機能改善に向けた指導を行い、自立した生活を目指します。

### 対象者

- 65歳以上の方で
- ・基本チェックリストで該当した方
  - ・虚弱傾向を判断する指標等で「虚弱」「フレイル」などと言われた方
  - ・物忘れなど認知機能の低下が気になる方など

**参加費用** 1回300円 送迎片道100円

**場所** 10教室



送迎付きの会場もあるから遠くに行けない方でも安心。少人数だから一人一人に合った方法を教えてもらえます。

## 自宅で機能アップ教室（短期集中訪問型サービス）

\* 申込制

約4か月間に8回程度、短期集中的に対象者の状態に合わせて、運動・栄養・口腔それぞれの専門職から、機能改善に向けた指導を行い、閉じこもり解消を目指します。

### 対象者

基本チェックリストの結果、生活機能の低下がみられ、うつ又は閉じこもり傾向のある65歳以上の方

### 申込方法

- ① 基本チェックリスト実施
- ② 地域包括支援センターで相談・総合的に判断
- ③ 地域包括支援センターから申込

**参加費用** 無料

## 歌体操教室「ねぼし」

\* 申込制

月に2回、市内各地の会場で懐かしい童謡を歌いながら、普段使っていない筋肉を動かす体操教室です。

**対象者** 生活機能の低下がみられる65歳以上の方

**参加費用** 無料

**場所** 25会場



定期的に自分で健康チェックしよう

## ちがさきフレイルチェック

\* 申込制

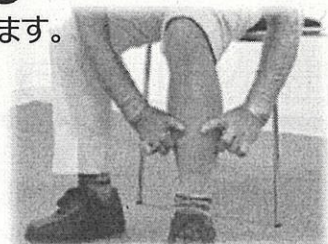
「フレイル」とは、高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。この講座では、具体的にどこが低下しているのかを、栄養・運動・社会参加の3つの視点から自分の健康状態を確認していきます。

**対象者** 65歳以上の方

**場所** 15会場

**参加費用** 無料

\*住民主体の通いの場からの依頼による出張講座もあります



各教室の申込・問合せは 高齢福祉課 相談支援担当(TEL81-7163)へ

# 専門職を呼んでみよう

\* 申込制

## 出張！ フレイル予防教室

\* 申込制

高齢者サロン、老人クラブ等の依頼に応じて、専門職（健康運動指導士・歯科衛生士・管理栄養士等）が依頼先に出向き、フレイル予防に関する講話や体操を実施する。

### 対象

住民主体の通いの場の参加者

\*参加者に1人以上75歳以上の人がいること

利用費用 無料

場所 市内の通いの場

## ①自宅リハビリテーション ②サロンリハビリテーション

リハビリテーションの専門職が介護予防が必要な高齢者の自宅や住民主体の集いの場に訪問し、助言や指導をします

### 対象

①65歳以上の方やその家族

②65歳以上の方を主とする住民主体の活動の場

利用費用 無料

場所 ①自宅 ②住民主体の活動の場

## 今の体力を維持・向上させたい方に

## 転倒予防教室

\* 申込不要、自由参加

軽い有酸素運動、ストレッチ、ちがさき体操などを行い、転ばない体づくりを目指します。

対象者 市内在住の概ね65歳以上の方

場所 21会場

参加費用 1回200円

持ち物 運動しやすい服、飲み物、（上履き）



\* 申込不要、自由参加

## みんなで公園体操&みんなで公園体操in屋内

月に1回、ちがさき体操、WAKKA体操、呼吸筋体操などを45分間程度行い、高齢者が安心して運動できる場所を提供します。

対象者 65歳以上で自立して参加できる方  
高齢者支援リーダーの方  
公園に来ている方

場所 ①第一カッターきいろ公園（中央公園）  
②小出支所 ③ハマミーナ ④浜須賀会館

参加費用 無料

開催日時 ①第2火曜日10時～  
②第1金曜日10時～  
③第3月曜日14時～  
④第4水曜日14時～



無理なく体を動かす習慣  
を身につけませんか？

## お出かけしよう

## 介護予防講演会

\* 申込制

\* 開催日・開催内容等 詳細は、広報・ちらし等をご覧ください。



各教室の申込・問合せは 高齢福祉課 相談支援担当(Tel81-7163)へ