

「知って得する！」各種講座一覧表

*地域のさまざまな機会(ふれあいサロン、子ども会など)にぜひご活用ください!

No.	分野	内容	所要時間	題名	内容	担当課等
1	防災	講話	40分	我が家でできる防災対策	いつ起こるかわからない災害に備え、防災に関する基礎知識や家庭で出来ること、避難所に行く際必要な物等、役に立つ事項を紹介しします。	防災課
2	防災	講話	40分	家庭内の火災原因と火災予防	家庭内で起こりうる火災原因とその予防について、事例を紹介しながら役に立つ事項を紹介しします。	防災課
3	防災	講話	40分	応急手当と救急救護	いざという時、慌てずに対応できるよう、身近なものを使ってできる応急手当と救急車が到着するまでの救急救護についてお話しします。	防災課
4	防災	クイズ+紹介	30分	『あると便利!いざという時便利!~防災グッズ紹介~』	良く耳にする防災グッズ。皆さんはどのような物を準備されていますか?本当にあると便利なグッズの紹介をさせていただきます。	社会福祉協議会
5	防災	講話+DVD	40分	災害ボランティアセンターって何をするとところ?もしも災害に遭ったらどうする?	平成25年8月9日雫石町大雨洪水災害時の被害と全国各地から来たボランティアの様子をDVDにまとめました。また、皆さんの地域で災害が発生して被害に遭った時、まずはどのようなことをすれば良いのかお話しさせていただきます。	社会福祉協議会
6	防災	紹介+実技	60分	土嚢マシンの作り方・使い方	水害時に減災の点で役に立つ土嚢。一人でも簡単に土嚢を造れるアイテムの作り方と使い方の紹介を行います。土嚢用の砂と袋は社協で準備いたします。	社会福祉協議会
7	防災	ゲーム	60分	HUG『避難所運営ゲーム』(カードゲーム)	HUGとは(避難所運営ゲーム)の略です。もしも、大規模災害が発生して、避難所を運営するとしたら…カードを使って発生するアクシデントを参加者全員で考えます。	社会福祉協議会
8	防災	ゲーム	40分~	クロスロードゲーム(「重大な分かれ道」ゲーム)	災害と言えども、様々な種類(水害・竜巻・噴火・地震等々)があります。また、災害が発生した時間帯・季節によっても様々な対応を考えなくてはなりません。例えば「深夜未明に豪雨水害がありました。あなたはすぐに避難をしますか?」という問題に「YES」か「NO」でみんなで話し合い、みんなで災害時の対応について考えるゲームです。	社会福祉協議会
9	見守り・声掛け	講話+レク	30分~	町内ふれあいサロン活動紹介とレクリエーション	町内で賑やかに開催されている「ふれあいサロン」普段どんなことを行っているのかを紹介。また、サロンで行っている座ったままで出来る笑いが止まらないレクリエーションを参加者の皆さんと行います。	社会福祉協議会
10	生活サービス	講話	30分	「ご存知ですか?社協の福祉サービス」	社協で取り組んでいる福祉サービス(昼食サービス・子育て支援・おでかけ援助サービス・金銭管理財産保全サービス等々)について紹介させていただきます。今は利用しなくとも、知っているとな便利なサービスがあります。	社会福祉協議会
11	健康づくり	講話	60分	地域で支える認知症	認知症の症状、治療方法、対応の仕方、予防などについてわかりやすく説明しします。講座修了者には認知症サポーターの証として『オレンジリング』を差し上げます。	総合福祉課
12	健康づくり	実技	30分~	いつでも、どこでも、ひとりでも簡単体操の紹介	シルバリーハビリ体操は、いつでも、どこでも、誰でも、どんな姿勢でもできる体操で、いきいきとした毎日のために役立つ、これからの時代にぴったりの体操です。	総合福祉課
13	健康づくり	講話+実技	30分	知って得するがん予防	普段の生活で取り入れられるがん予防について、〇×クイズ形式で皆さんと一緒に確認していきます。乳がんについては、希望があれば、乳房模型を用いてしこりの触れ方を体験できます。	健康子育て課
14	健康づくり	講話+実技	30分	はじめませんか?こころのお手入れ	こころの健康づくりも大切です。こころの健康自己チェックを行い、ストレスに適切に対処できるセルフケア方法についてお話しします。	健康子育て課
15	健康づくり	講話+実技	30分	食べることは生きること~町のメタボ情報~	雫石町は国民健康保険加入者のメタボ該当者の割合が県内ワースト1位を9年連続更新しています。毎日の食事やおやつについて、メタボ予防に関するクイズで確認しながら、家庭や地域で取り組めるヒントを紹介しします。	健康子育て課
16	健康づくり	講話+実技	30分~	測ってみよう体組成!	体組成計による測定を行います。筋肉量や内臓脂肪のレベルなどを知ることができます。自分の身体の状態を把握するチャンスです。測定後の結果の見方も説明しします。ただし、ペースメーカー等の医用電気機器を装着した方や金属アレルギーの方は測定できません。一人ずつ測定するため時間がかかる場合があります。	健康子育て課
17	健康づくり	講話+実技	30分	フレイル・ロコモをチェックしてみよう!	フレイルとは要介護状態になる前段階のことを示しします。ロコモとは移動機能が低下した状態のことを言います。どちらも密接に関係しています。チェックをして早めに気が付き予防していくことが大切です。	健康子育て課
18	その他	話し合い	30分	ゆるやかな座談会	テーマを決めずに地域のあれこれをざっくばらんに話し合ってみましょう。(これまでの話し合いで出た内容をもとに、テーマを決めて話し合うのもOKです)	総合政策課
19	その他	講話	30分	これからの地域の仕組みを考えよう	行政区、地域コミュニティ、地域公民館って何?現在の地域自治の仕組みについてお話ししします。今後、人口減少や高齢化に負けない地域をつくるためにできることを考えてみましょう。	総合政策課