

サロン活動の ススメ

2018年版

長浜市社会福祉協議会



目次

サロンとは?効果は?	—	1
サロンを始めてこんな変化がありました	—	2
サロン支援員	—	3
サロンで人気のレクリエーション	—	4
レクリエーション用具一覧	—	5
遊び方紹介&人気ランキング		
ボランティアさんに来てもらいたいときは?	—	10
ボランティア行事用保険について	—	11
助成金情報	—	12
長浜市社会福祉協議会 サロン助成金		
長浜市地域介護予防通所活動支援補助金		
サロン開催4つのステップ!	—	14
1 仲間を集めましょう!	—	15
2 参加者を決めましょう!	—	16
3 プログラムを考えましょう!	—	17
4 運営方法を検討しましょう!	—	18
開催までの流れ【Aサロン】	—	19
開催までの流れ【Bサロン】	—	20
出前講座一覧	—	21
長浜市社会福祉協議会 福祉出前講座一覧		
介護事業所等による高齢者サロン出前講座一覧表		
お問合せ		



楽しく 気軽に 無理なく 自由に



サロンとは？

小地域（自治会）単位で定期的に、みんなで集まりおしゃべりなどをおして、交流する場をサロンといいます。

効果は？

- 地域の中、暮らしの中に居場所ができます。
- 定期的に顔を合わすことで、お互いに見守りあう関係ができます。
- 体操など、体を動かすことが健康づくりにつながります。
- 困った時に相談しあえる関係ができます。

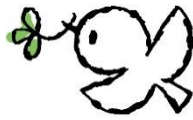
これらすべてが、
介護予防に
つながります。



サロン運営に関わって・・・

実際に参加して・・・

自治会にサロンができて・・・



こんな変化がありました♪

気分転換に！

日中、家族は仕事でいないからひとりで食事をしていました。サロンではみんなで食事をするので賑やかで、明るい気持ちになります。



日ごろの不安解消に！

調子が悪いときはスタッフの人が気にかけてくれて、助かっています。

あいさつしあえる関係に！

今まで話す機会が無かった人と友達になり、気楽におしゃべりするようになりました。



引きこもり予防に！

体もしんどくて、外に出る気にならなかったけど、サロンではたくさんの人と会って、おしゃべりできるから、サロンだけは休まずに行こうと思って行っています。



地域での役割が私にも！

サロンでは、テーブル拭きは私の仕事なんです。出来ることは積極的に手伝っています。



サロンがあると、自分にとっても、地域にとっても、良いことがたくさん！
みんなで集まり楽しい地域を作しましょう！

サロンのことならおまかせ！ サロン支援員

サロン支援員は、新規サロンの立ち上げや、サロン活動の充実を目的に支援をしています。

サロンはどうやって始めたらいいのかな？

どんなことをしたらいいの？

みんなで楽しめるレクリエーションを教えてください！



このような声に応えます！！

サロン支援の例

★レクリエーションの提供

★レクリエーション物品の整備、貸出

★サロンスタッフ同士の交流の場づくりや、
サロン内容の充実を図る



サロン支援員の内貴です。
気軽に声をかけて下さいね。
いつもは長浜センターにいます。
(☎62-1804)

サロンで人気のレクリエーション

◆後出しじゃんけん

言葉のとおり後から出すじゃんけん！

- ①指示（リーダー）を出す人を決めます。
- ②始めは自分と同じものを出すように伝えます。
リーダーが「最初はグー じゃんけん〇〇」の掛け声をかけます。
参加者はリーダーと同じものを出します。
- ③慣れてきたら次はリーダーに勝つものを出すように伝えます。
- ④最後はリーダーに負ける物を出すじゃんけんです。



ポイント

手や指先を使うレクリエーションは脳に刺激を与えられています。
是非、右手だけでなく左手でも挑戦してみましょう。

◆おにぎり神経衰弱

- ①紙に自分の今、食べたいと思うおにぎりの具の名前を、2種類ずつ（梅干し、かつお、昆布等）書きます。
- ②書いた具を中にして、おにぎりのように丸く紙を握ります。
- ③神経衰弱の要領で2つずつ順に広げてもらいます。
同じ種類のおにぎりが出たらあたりです。
もし異なったら2枚とも丸く握りなおして、他のものと一緒にします。
- ④なくなるまで何回でも順に広げていき、たくさん集めた人が勝ちです。



ポイント

握ったり、広げたりを繰り返すので、手指の運動と集中力、直感を養います。
握る力も人それぞれですので、強く握れば広げるのに力が必要となります。
おにぎりにまつわる思い出話をしながら、楽しく取り組んでください。
終了後、実際におにぎりを握って食べるのも楽しいかもしれませんね。

後出しじゃんけんはリーダー役の人を交代してみるのもよいですね。
前に立つことでほどよい緊張感を感じられると思います。
手遊びやじゃんけん遊びはたくさんありますので、慣れてきたら色々な指遊びを取り入れて脳の活性化を図っていただきたいと思います。



長浜市社会福祉協議会 各センターレクリエーション用具一覧

		長浜	浅井	びわ	虎姫	湖北	高月	木之本	余呉	西浅井
1	ビンゴゲーム	2			1		1		1	1
2	輪投げ	3		3	1	3	2	3	2	
3	サークル輪投げ					2				
4	アニマルダーツ					1				
5	玉のせゲーム					2				
6	カラオケセット		1							
7	カラオケレーザーディスク						1			
8	ストライクナイン（屋内）	1	1	1		2				
9	スカットボール					1				
10	ターゲットゲーム		1							
11	ストライクボーリング		1	1						
12	ビーンボーリング					1				
13	魚釣り			1						
14	ダーツ			2						
15	太鼓相撲			1						
16	デジビンゴ	1	1					1		
17	白黒ゲーム		3							
18	しりとりブロックくずし		2							
19	ソフトチーズボード		2							
20	漢字博士	1	1							
21	たしざん・九九計算はさみゲーム		2							
22	台風どっかんゲーム		2							
23	コーンボウル		1					1		
24	グランドゴルフ			1						
25	回想カルタ	3	4			1		3		
26	おにぎりトランプ		5							
27	美空ひばりかるた		3							
28	昭和かるた		3							
29	布絵本	色々								
30	ビデオテープ		あり				あり			
31	室内ゴルフゲーム	1								
32	ポケットボールセット	1						1		
33	コミュニケーション麻雀	3								
34	黒ひげ・ワルひげ危機一髪	1								
35	ツイスター	1								

		長浜	浅井	びわ	虎姫	湖北	高月	木之本	余呉	西浅井
36	ジェンガ	1						1		
37	ぬり絵、色鉛筆・鉛筆削り	1								
38	空間パズル	1						1		
39	清少納言	1								
40	ムービングボール・トリプルムービングボール	1								
41	のっけテーブル	1								
42	お手玉	1								
43	いろはカルタ	1								
44	とと合わせ	1								
45	昔の道具トランプ	1								
46	あいうえおカード	1								
47	花札	1								
48	おはじき	1								
49	将棋	1								
50	百人一首	1								
51	トランプ（大・小）	大4小2								
52	囲碁	1								
53	ゲームスタジアムDX	1								
54	日本の歌CD	1								
55	バウンス・オフ	2	2	2	2	2	2	2	2	2
56	ブロックス	2	2	2	2	2	2	2	2	2
57	ぐらぐらゲーム	2	2	2	2	2	2	2	2	2
58	マンカラ	5						5		
59	カロム	3	3				3	3		



横に揺らして同じ色の玉ごとに分けるゲームです。
集中力を高めて成功を目指します♪



【昔の道具トランプ】

昔使用していた道具がトランプになっています。普段のトランプとは一味違う楽しみ方があるかも!!
「懐かしいな～」と絵を見ながら昔を振り返るのもいいですね。



ふれあい用具貸出について

- 貸出備品は、1団体2つまで予約可能です。
- 貸出には申請書の提出が必要です。**印鑑が必要**ですので、申請時に必ずお持ちください。
- 貸出備品のお申し込みは下記の各センターにお問い合わせください。

長浜センター 62-1804
浅井センター 74-8200
びわセンター 72-4399
虎姫センター 73-2656

湖北センター 78-2144
高月センター 85-5700
木之本センター 82-5419
余呉センター 86-8109
西浅井センター 88-8181



ふれあい用具人気ランキング！！BEST5！！

☆コミュニケーション麻雀

No.1

- 一つ200グラムの竹でできたタワシサイズの麻雀パイです。重さのあるパイを動かすことで、リハビリテーションの効果も期待できます。
- 本格的な麻雀やパイを使った様々なゲームを楽しめます。
- 男性は勿論、女性にも人気です。特に男性参加者を増やしたいときには、効果的です。



☆輪投げ

No.2

- 昔ながらの人気用具です。
- 9つの棒に縄を投げ込みます。ワイワイと楽しくできるゲームです。
- 入れる数を競い合うことができます。



☆回想かるた

No.3

- 子供の頃に楽しんだ遊びや、電化製品、家財道具などの写真を見ながら懐かしい時代を振り返るかるたです。
- かるた本来の遊び方はもとより、写真を見て回想することにより脳の活性化が図られると言われます。
- 話が盛り上がること間違いナシ！！です。



☆カロム

No.4

- 彦根が発祥の地として知られるカロムです。
- 赤、緑の二人一組ペアで対戦するゲームです。
- ペアは向かい合って座り、角の穴に自分の色の駒を指で弾いて順に落としていきます。
- 最後に王様と言われる一番大きな駒を落としたほうが勝ちです。



☆のっけテーブル・お手玉

No.5

- グラグラするテーブルの上にお手玉を落とさないようにのせていくゲームです。
- うまくバランスを保ちながら、そっとのせます。
- そのままお手玉として懐かしく遊ぶこともでき、サロンで大人気です。



☆たんぐらむ

- 木でできた様々な形、大きさのピースを絵枠に合わせるパズルゲームです。
- ピースを使う数によって難易度が変わります。木の枠にパズルが入っており、最後に木枠に戻すまで楽しく遊ぶことができます



☆室内ゴルフゲーム

- 室内で遊べるゴルフゲームです。
- ゲートボールのようにコースをつくり室内で遊びます。
- チームを組んで対抗戦を楽しむこともできます。



☆ソフトチーズボード

- 室内にて2人1組で遊ぶボードゲームです。
- 2人で紐を引っ張り合い、ピン球を9つの穴に入れます。
- 2人で協力し合うのでコミュニケーションを取りながら遊びます。



☆ぬり絵

- ぬり絵は様々な色を使うことにより脳が活性化されるため、認知症予防にも良いとされています。
- 長浜センターにて必要な枚数をコピーしてお渡しします。
- 手書きのカレンダーを作成できるタイプのぬり絵もあります。



☆黒ひげ・ワルひげ危機一髪

- 樽に黒ひげをセットして、黒ひげが飛び上がらないように場所を選びながら剣をさして遊ぶゲームです。
- 遊び方は、飛び上がった人が負け・勝ちどちらのルールでも遊べます。



☆ストライクナイン (室内用)

- 室内で少し体を動かし遊ぶ人気用具です。
- 番号の的に当たればボールが引っ付きます。何個的に当てられたか競ったり、合計点数を競ったりするゲームです。



↑ 室外用の
ストラックアウトもあります

新しいふれあい用具☆三

★マンカラ

マンカラはアフリカや中近東、東南アジアにかけて古くから遊ばれている伝統的なボードゲームの総称です。マンカラという言葉はアラビア語の naqala（動く）からきています。

遊び方は、なんと！数百種類あると言われてています。

■遊び方の一例

- ①各ポケットに4個ずつ石を置きます。
- ②手前の6個と右端の四角部分がAさんの陣地
向かい側がBさんの陣地になります。
- ③じゃんけんで先攻後攻を決めます。
- ④先攻のAさん。自分の陣地いずれかのポケット1か所を選び、入っている石をすべてとります。その石を右隣のポケットから反時計回りに1個ずつ置いていきます。最後の石が丸いポケットに入ったらBさんの番になります。（自分の四角い陣地に入ったらもう1回）
- ⑤これらをAさん、Bさんが交互に繰り返し、相手より先に自分の陣地にある石をなくした方が勝ち。



☆バウンス・オフ

- ・選んだカードの形にボールが並ぶように
2人で交互にボールをバウンドさせて形を作るゲームです。
- ・力加減によって弾み方が変わるため、なかなか思い通りには
いかず、そこが難しくも楽しいポイントです。
- ・2対2のチームとなって対戦することもできます。



☆ブロックス

- ・4人で平たいブロックを使い陣地を取り合うゲームです。
- ・ブロックの辺同士が重ならないように角と角を合わせて隙
間をうまく利用しながら陣地を広げていきます。
- ・一度始めるとハマってしまう頭脳ゲームです。



☆その他にも多くのふれあい用具をご用意しております。
各センター窓口や市社協ホームページにすべての用具の写真を用意しています。

ボランティアさんに来てもらいたいときは？

長浜市内にはたくさんのボランティアさんがおられます。誕生日会やクリスマス会など行事を盛り上げたい時、何かいつもと違うことをしたい時など、サロンの内容の一つとして、お楽しみにいかがでしょうか。長浜市社会福祉協議会では、サロンをされているみなさんとボランティア活動をされているみなさんを繋ぐ役割をしています。

【ボランティア依頼までの流れ】

- 長浜市社会福祉協議会までご連絡ください。



- どんなボランティアを希望されているのかなど、詳細をお伝えください。

- ・日程 ・内容 ・参加人数
- ・時間 ・場所 など

※例えば、「〇〇グループに」、「△△関係の誰か」などをお伝えください。



- 希望に沿ったボランティアさんに連絡し、後日お返事いたします。



- その後詳しい内容については、直接ボランティアさんと打ち合わせをお願いします。

長浜市内のボランティア一覧は
各センターの窓口にありますので、
ご依頼の際にご活用ください。

ボランティアグループ一覧

【ボランティア依頼用】



長浜市ボランティアセンター（長浜市高田町12-34）
TEL 62-1804

平成29年度

ご不明な点やご依頼の際は、

長浜市社会福祉協議会 TEL：62-1804 までお問合せください。

安心して活動するために・・・

ボランティア行事用保険 を活用しませんか？

サロンを開催する時に、いざという時のことを考えると心配・不安になることはありませんか。サロンを安心して開催するために、ボランティア行事用保険があります。例えば、「サロン中にケガをしてしまった。」、「サロンで食べた食事が原因で食中毒になった。」、「会館に行く途中で交通事故にあった。」などという時に備える保険です。保険料の一例として、AプランのA1行事の場合は1日28円×人数で加入できます。保険料や加入方法、補償などについてはボランティア行事用保険のパンフレットが社会福祉協議会各センター窓口にあります。詳細については、窓口または電話にてお気軽にお問合せください。

平成29年度(改訂版)

ボランティア行事用保険


(傷害保険、賠償責任保険、国内旅行傷害保険)

(http://www.fukushihoken.co.jp)

ふくしの保険 検索

地域福祉活動やボランティア活動の
さまざまな行事における

- ◎主催者や参加者のケガ
- ◎主催者の賠償責任 (主催者責任) を補償します



平成29年度商品改定について

(1) Aプランの最低加入人数(20名)の加入要件を廃止しました。
これまでの最低加入人数(20名)の要件を廃止し、20名未満の行事についてもご加入いただけます。
※ただし、最低保険料として、20名分の保険料のお支払いが必要となります。

(2) 日替り行事用に名称の付けかた不要の「Cプラン」を新設しました。
・名称の付けかた不要なので、事前に参加者を特定する必要がありません。
・対象は「A1区分」で、かつ、建物内(施設内)で開催する行事、または屋外の場合は開催場所の境界が明確に区分できる会場(公園・グラウンド等)で開催する行事です。
※例えば、ハイキング・防火大会・運動会等は、ご加入できません。
・名簿不要のため、補償は行事参加者のみで、往還途上の補償はありません。
・Aプラン同様、最低加入人数(20名)の要件はありません。20名未満でも最低保険料をお支払いいただくことで、ご加入いただけます。行事の予定参加者数(主催者を含みます)でご加入ください。

社会福祉法 人 全国社会福祉協議会

(本制度の契約形態)
本制度は、ボランティア行事を実施する主催者ならびにその行事の参加者を被保険者(保険の補償を受けられる方)として全国社会福祉協議会が一括して損害保険会社と締結する団体契約です。

平成29年度用
平成 年 月 日

社会福祉法人 全国社会福祉協議会 会中

ボランティア行事用保険 加入依頼書

① (受付社会福祉協議会控)

「重要事項説明書」を受領確認し、「個人情報の取扱い」について同意し、加入を申し込みます。 ※該当に○印を入れてください。

社協コード		区分	① 新規加入		② 追加		
加入申込人	目黒グループ (代表者名)	住所・TEL	〒 TEL () (担当)				
行事共催者							
行事予定表	日程	行事名称(内容)・開催場所など	18名以下	Aプラン(宴会を伴わない行事)	Bプラン(宴会を伴う行事)	Cプラン	
	月 日	参加者の実数(名) (注)	A1	A2	A3	1泊2日	
行事予定表	月 日	参加者の実数(名) (注)	28円	126円	248円	239円	28円
	月 日	参加者の実数(名) (注)	保険料	円	円	円	円
	月 日	参加者の実数(名) (注)	保険料	円	円	円	円
	月 日	参加者の実数(名) (注)	保険料	円	円	円	円
	月 日	参加者の実数(名) (注)	保険料	円	円	円	円
	月 日	参加者の実数(名) (注)	保険料	円	円	円	円
	月 日	参加者の実数(名) (注)	保険料	円	円	円	円
	月 日	参加者の実数(名) (注)	保険料	円	円	円	円
	月 日	参加者の実数(名) (注)	保険料	円	円	円	円
	月 日	参加者の実数(名) (注)	保険料	円	円	円	円
	月 日	参加者の実数(名) (注)	保険料	円	円	円	円
	月 日	参加者の実数(名) (注)	保険料	円	円	円	円
			合計保険料	円			
			振込日	平成 年 月 日			
			※A・Cプランの最低保険料は20名分です。				
			最低保険料 A1: 28円 A2: 2520円 A3: 4,980円				
★質問 保険の対象とするサービスについて、「同様の補償を行う他の保険契約等」 ^(注) がありますか？							
回答 (はい/いいえ/なし) → 詳細(1名あたり保険金額など)をご記入ください。							
(注) 損保ジャパン日本興亜および他社における傷害総合保険、普通傷害保険、賠償責任保険などの保険契約または共済契約などをいいます。							
上記補償の加入申込みにつき、受け付けしたことを確認します。							
受付担当者	受付社協は、2枚目と4枚目に確認印を捺印してください。						
一注意	<ul style="list-style-type: none"> ●加入申請書の記載事項を変更される場合は、ただちにご連絡ください。 ●行事が行事当日に中止になった時、開催日を記入していただけない場合は、必ず翌営業日までに開催日をご連絡ください。開催日が決まっていない場合は、必ず翌営業日までに保険料の返れい手続きを行ってください。手続きを行っていない場合、開催の手続きや保険料の返れいがない場合がありますのでご注意ください。 ●Aプランの場合は、必ず加入申込人が行事開催日までに名簿を提出してください。(届付は不要です。) ●Bプランの場合は、参加者名簿(書式自由。ただし、氏名・年齢の記入があること)を必ず2部添付してください。 						
加入依頼書および保険料は、行事開催日の前日までに送付・送金してください。							



サロンに関する助成金は、「長浜市社会福祉協議会」「長浜市」「各地区にある〇〇地区社会福祉協議会（福祉の会）」から出されている3種類があります。

※地区社協（福祉の会）からの助成金は地区によって、取り組みをしていないところもあります。

長浜市社会福祉協議会 【サロン助成金】 ふれあいサロン支援事業

対象団体

市内の自治会程度の小地域で、サロンを開催する団体
(ボランティア・自治会・福祉委員会等)

助成額

1年目～3年目 30,000円
4年目以降 10,000円

助成対象回数

1年目 5回以上
2年目以降 10回程度

助成申請期間

1年目 4月1日から11月30日
2年目以降 5月31日まで

助成項目

■会議費	打ち合わせに使う場合のお茶代
■印刷製本費	チラシ配布等の印刷代
■消耗品費	印刷の用紙代、案内チラシ用紙、はさみ、のり、紙、ビンゴの景品等
■通信運搬費	切手代
■食糧費	お茶菓子、お弁当、食材等
■材料費	手芸、工作などの材料
■謝礼金	体操指導、講演等開催のお礼
■光熱水費	灯油、ガスボンベなど
■備品費	座イスなど、消耗品に入れられない物
■会場等借り上げ料	会場の使用に発生した金額

手続き方法

提出先：長浜市社会福祉協議会 各センター
提出書類：事業計画書、予算書、請求書

※助成金情報は、

平成29年度3月現在の内容です。

予告なく変更する場合がありますので、

詳しくは社会福祉協議会まで確認ください。

長浜市 【補助金】

地域介護予防通所活動支援補助金対象団体の募集について

※当該補助金は、平成 30 年度予算に係る市議会の議決を前提としています。

★高齢者の社会参加、介護予防及び健康づくりを推進するため、『高齢者の元気アップ』（要支援・要介護状態にならない元気な高齢者の増加）をめざして、屋内を中心として住民主体の通いの場等の活動（通所活動）を実施する団体に対して支援を行います。

＜補助メニュー＞

- ① 充実支援補助金 通所活動の立上げ及び充実のための費用を補助します。
- ② 運営支援補助金 通所活動の運営に要する費用を補助します。

補助対象団体

★屋内で高齢者の体力向上及び閉じこもり予防のための通所活動を実施する団体で、65 歳以上の高齢者が 5 人以上会員となっている団体

（地域サロンや転倒予防自主グループなどで、自治会単位で実施されるもの、複数自治会で連携して実施されるもの、地域づくり協議会などの広い範囲を対象として実施されるもの）

①充実支援補助金

補助条件

通所活動を原則月 2 回以上（年間 20 回以上）実施（補助金交付後 1 年以上の実施が見込まれる必要があります。）

◎一度交付すると 5 年間は交付できません。

補助額

補助上限額	会員数 5～14 人	25,000 円
	会員数 15～24 人	30,000 円
	会員数 25～34 人	35,000 円
	会員数 35 以上	40,000 円

補助率

3分の2

補助対象経費

通所活動の立上げ及び充実のために必要と認められる経費（備品購入費等）

②運営支援補助金

補助条件

通所活動を原則 1 回 1 時間以上かつ週 1 回以上（年間 40 回以上）実施

◎毎年度交付できます。

◆年度途中開始特例◆

年度途中開始特例を適用する場合は、年間 30 回以上開催及び来年度 40 回以上実施することを条件に補助対象となります。

補助額

補助上限額 40,000 円

※年度途中開始特例を適用する場合は、補助上限額 30,000 円

補助率

2分の1

補助対象経費

通所活動の運営に要する経費（人件費・講師謝礼・消耗品費・光熱水費・会場使用料・保険料）

手続き方法

提出先：長浜市役所高齢福祉介護課

長浜市八幡東町 632 番地 TEL0749-65-7789

提出書類：交付申請書、事業計画書、収支予算書（抄本）、団体会員名簿、（見積書等【充実支援補助金に限る】）

※補助事業対象回数については、交付決定日から年度末までの任意の日で回数を算定しますので、申請される場合は 4 月 1 日以降速やかに手続きください。

※各地域を担当する生活支援コーディネーター（長浜市社会福祉協議会委託業務）が手続きのお手伝いをします。お気軽にご相談ください。

サロン開催 4つのステップ!

サロンは、すぐにできあがるものではありません。

小さな階段を一步一步登るように、

少しずつ開催を目指しましょう!



ひとりで頑張りすぎず、
みなさんの協力を得て進めましょう!



GOAL
さあ、みんなで楽しもう!



④当日の準備!



③内容を考えよう!

- 参加者を集めましょう!
(16 ページ)
- プログラムを考えましょう!
(17 ページ)
- 運営方法を検討しましょう!
(18 ページ)



②自治会等で相談!



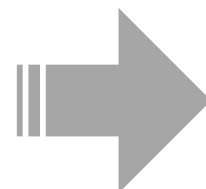
①仲間を集めよう!



- 仲間を集めましょう!
(15 ページ)



次のページから、サロンを始めるにあたってのポイントや
内容を決める際に参考となる情報を掲載しています。



1

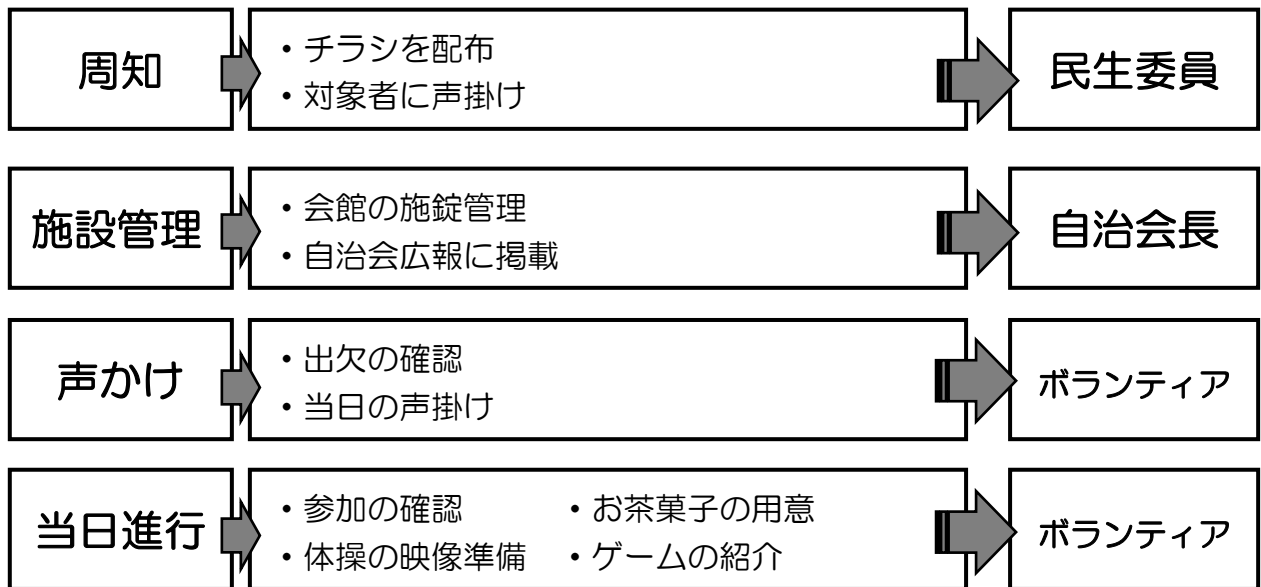
仲間を集めましょう！

サロンを始めようと思ってもひとりではなかなかできません。
自治会内の方に「こんなことをしたいんだけど…」
と声をかけてみましょう。

◎例えば・・・

- | | |
|--------------------|--------------|
| 自治会全体の事を知っている | →自治会 |
| サロン対象者が加入していることが多い | →老人会（クラブ） |
| 日ごろから見守り活動をしている | →民生委員・児童委員さん |
| 食や健康づくりに詳しい | →健康推進員さん |
| 地域の井戸端会議仲間 | →近所の〇〇さん など |

【 役割分担の例 】



立ち上げのきっかけは民生委員・児童委員の方でしたが、やっているうちに、「それくらいなら」と手伝ってくれる人が増えてきました。



一人の人に負担がかからないように、代表者は毎年交代しています。

ここがポイント！



「自治会内でサロンの必要性を感じてもらえない」、「私一人が頑張らないといけない雰囲気」
「仲間が見つからない」、そんな時は、周りを上手に巻き込む工夫をしましょう。
世間話や自治会行事の合間にサロンについて話をしたり、自治会の中に協力してもらえそうな人がいないか探して、協力者を集めることが大切です。また、サロン運営をお手伝いする生活支援コーディネーター（長浜市社会福祉協議会）にも困りごとなど、いつでもご相談ください。

2

参加者を決めましょう！

どなたでも参加できます。

しかし、対象者が多い場合や内容によっては、参加対象を決めているサロンもあります。どんな場所にしたいのか、場の目的等を考え、参加者を考えましょう。

参加者

限定型 (例えば、70歳以上の方対象)

【メリット】

- 年齢層に応じた内容ができる。
- 同世代が集まっているため、共通の話題が多く話がはずむ。
- 参加の呼びかけがしやすい。

【デメリット】

- 対象外の人々の居場所が別に必要になる。

非限定型 (誰でも参加できる)

【メリット】

- 子どもから高齢者まで地域の誰もが参加できるため、世代間の交流になる。
- 自治会の中に知り合いが増えることで、地域全体で見守りの関係ができる。

【デメリット】

- 内容を決めるのが難しい。
- 内容によって参加者数に差が出る。

特に対象は決めていませんが、65歳以上の人には、必ずチラシを配布するようにしています。



クリスマス会や夏祭りをする時には、多くの人に参加してもらえるように、子ども会や自治会に声をかけています。

ここがポイント！



～参加を呼びかける時に～

- 直接顔を見て話をする中で、「あなたに来てほしい」という思いが伝わり、参加につながります。例えば…①サロンの案内チラシ、②出欠の確認、③終了後の報告チラシ、3回訪問することで顔を合わす機会を増やしているサロンもあります。
- 「参加者を増やしたい」、「この人には来てほしい」という思いが強くても、強制的に誘ってはいけません。「行きたくない」と言われた時には、「いつでもどうぞ」という雰囲気を与えましょう。時間ができた時や余裕ができた時の「行ってみよう」という思いを待つことも大切です。

3

プログラムを考えましょう！

特に決まりはありません。

みなさんで話しあい、みなさんの希望に合ったサロンを目指しましょう。

自由型

特定のプログラムは決めない自由なサロンです。好きな時に好きなことをします。同じ場につどうことを目的としたサロンです。

例)

- ぬり絵をしている人もいれば、将棋をしている人もいれば、おしゃべりをしている人もいるようなサロン。

プログラム型

活動内容を決め、集団で活動するサロンです。みんなで同じことを行います。

例)

- 健康チェック（血圧測定）
- 体操（CD、DVDに合わせて）
- 作品づくり（折り紙、工作、手芸）
- 調理（昼食、おやつ作り）
- ゲーム（ボーリング、カードゲーム）
- 勉強会（社協、市などの出前講座）
- イベント（花見、祭、クリスマス会）
- お楽しみ（演奏や大道芸などのボランティアさんに依頼） など

ハイブリッド型

「自由に過ごす」＋「みんなで同じことをする」、自由型とプログラム型を合わせたサロンです。

例)

- 始めに1時間みんなで体操をして、その後は自由に過ごします。帰る時間も自由です。
- 月に2回サロンをしていて、1回目は体操とゲーム、2回目はいくつかのゲームを借りて好きなもので楽しめます。

来たい時に来て、したくないことはしないで見ていだけでもいい、自由をモットーに活動しています。参加者も「気楽やわ～」と話されています。（自由型）



家ではなかなか出来ない体操ですが、みんなでするからこそ続けられます。始めは少ししんどかったけれど、もう慣れて、今は健康維持のために頑張っています。（プログラム型）

ここがポイント！

サロンを長く続けるポイントは

「無理をしない」…他では〇〇をしているから、うちもやらないと！と周りのサロンと比べない。

「頑張り過ぎない」…1回のサロンに内容を詰め込み過ぎない。

「抱え込まない」…一人でしようとしなない。スタッフと参加者と関係を分けてしまわない。

つまり、できる範囲のことをみんなで考える居心地の良いサロンが理想です。



4

運営方法（必要なことから）を検討しましょう！

開催場所

参加する人が集まりやすく、気楽に過ごせる場所にしましょう。



年に2回くらいは公園で花見をしたり、紅葉を見に行ったり、お出かけをしています。

自治会館は冷暖房、食器など設備が整っていて、持ち込む準備物も少なく済みます。住民のよりどころとして建てられている共有の建物なので遠慮なく使用できます。



運営資金

参加費を集める、市や社会福祉協議会の助成金を活用するなど、必要に合わせて、みんなで資金調達について検討しましょう。



お茶菓子やレクリエーションに必要なものは助成金で購入しています。必要に応じて参加費を集めることもあります。

お茶菓子代として一人100円払っています。無料は気をつかうけれども、少しでも払っていることで、気兼ねなく楽しめます。



開催頻度

サロンによって週1回から月1回など回数は様々です。暑夏や積雪等の天候などの理由によって回数に変動はあるかと思いますが、定期的に顔を合わせることが見守りやつながりづくりに効果的であることから、年間10回程度開催が目安となります。



「月に1回集まるくらいが丁度良い」とみんなで話し合って決めました。

体も心も健康でいるために、毎週1回集まってみんなで体操したあと、わいわいおしゃべりしています。



ここがポイント！

サロンをするにあたって心がけることは・・・

- 無理せず、楽しく気軽に、参加者の声を大切にされた内容にする
- 「みんなのサロン」という意識を大切にする
- サロンで「人の悪口」などは言わない
- サロンで得たプライバシーに関わることは他言しない
- 地域のみんなにサロンを知ってもらおう
- 参加者にもできることがあれば積極的に協力してもらおう
- 「おもてなし」のし過ぎには注意する

参加するみんなにとって安心して楽しく過ごせる場所とするために大切なことです。



あるサロンのサロン開催までの流れ 【A サロン】



【A サロン】

月1回、10:00~12:00の2時間、自治会でサロンをしています。
スタッフ3名で計画をしています。

1ヶ月前

相談、確認すること

- ・日程 ○月△日（毎月第1月曜日）
- ・時間 10:00~12:00
- ・場所 □□自治会館
- ・内容 みんなでお茶を飲みながらおしゃべりをして、社協からゲームを借りてきてみんなで楽しむ。
 - どんなゲームがあるのか確認のため、社協へ
 - 空き状況の確認し、申込書の提出をする
 - 予約完了！（別ページ参照）

周知

- ・ちらしを作成
 - ちらしを作り対象者にスタッフで分担し、配布

数日前

- ・買い物 お茶菓子の用意
- ・ゲームを借りる ゲームを社協へ借りに行く

当日

- ・会館のカギを開ける
- ・机やイスを用意する
- ・サロンの進行
- ・後片付け
- ・次回の日程案内
- ・会館のカギを閉める

次回に向けて

Aサロンの特徴

■曜日を決めて、日時を固定しているため、予定が立てやすい。

→ 他の予定と調整しやすく、介護サービスを受けている人は、サロンに参加したいため、サービスの曜日を変更するという声もある。

■日程を忘れないようにちらしを配布している。

→ ちらし配布時に顔を合わすことができるので、サロン外でも見守り活動ができる。

■当日は、机やイスの準備を整えて、参加者を迎え入れている。

→ 参加者の負担が少なく、初めて参加する人も加わりやすい。

あるサロンのサロン開催までの流れ 【Bサロン】



【Bサロン】

月1回、10:00～13:00の3時間、自治会でサロンをしています。
スタッフ5名で計画をしています。

1ヶ月前

相談、確認すること

- ・日程 〇月△日（毎月第3金曜日）
- ・時間 10:00～13:00
- ・場所 □□自治会館
- ・内容 出前講座で1時間話を聞いて、その後みんなでDVDを見ながら体操をする。買ってきたお弁当とスタッフで作ったお味噌汁を食べる。
→出前講座（別ページ参照）の予約をする
→お弁当の注文をする

周知

- ・ちらしを作成
→回覧板を使い、全住民にサロンを知ってもらえるように案内をする

数日前

- ・買い物 お茶菓子、昼食

当日

- ・会館のカギを開ける
- ・スタッフは昼食の準備をして、来た人から机やイスの用意をする。
- ・DVDのセット、昼食の用意
- ・机やイスは全員で後片付け
- ・次回の日程案内
- ・会館のカギを閉め

次回に向けて

Bサロンの特徴

■毎回昼食をとってみんなで、交流している。

→ 食事をとると自然と会話が弾む。また、お弁当のため、作る手間が無くスタッフの負担も少ない。

■ちらしを作成し、回覧している。

→ 回覧のため、手元に残らず、忘れてしまう可能性がある。

→ サロンに参加していない人もサロンを知るきっかけになり、自治会での理解が深まる。

長浜市社会福祉協議会 福祉出前講座一覧

★表の見方

番号	講座タイトル			
	講座の内容			
	担当事業所	担当地区	連絡先	所要時間
1	懐かしく昔のことを語ろう ～回想法で脳を活性化～			
回想法とは、過去の懐かしい思い出を語り合ったり、誰かに話したりすることで脳が刺激され、心を豊かにする効果が期待できます。昔懐かしい写真や道具等を使いながら語り合う講座です。				
	地域福祉担当	市内全域	62-1804	60分
2	できる範囲で 無理のない 見守り活動のススメ			
見守り活動が求められている社会の現状や、見守り活動事例の紹介をとおして地域住民同士の支え合いについて考える講座です。「防災・福祉マップ編」「命のバトン編」「福祉委員活動編」があります。				
	地域福祉担当	市内全域	62-1804	60分
3	クロスロード ～認知症編～			
「クロスロード」は、カードゲーム形式による認知症シミュレーション教材です。カードに書かれた事例を自らの問題として考え、「YES」か「NO」かで自分の考えを示すとともに、参加者同士が意見交換を行いながら認知症について考えるゲームです。				
	地域福祉担当	市内全域	62-1804	60分
4	災害時体験講座 ～「いざメシ」を作ろう～			
非常食のアレンジや、水や火を出来るだけ使わない調理など、いざという時に役立つ食事の作り方を体験する講座です。				
	地域福祉担当	市内全域	62-1804	60分
5	災害時体験講座 ～「災害時の生活」を体験しよう～			
段ボールベッドや段ボールトイレなどを実際に作り、使用する体験をとおして、災害時のトイレや睡眠など、暮らしについて考える講座です。				
	ボランティアセンター	市内全域	62-1804	60分
6	知って安心!生活のサポート ～成年後見制度と権利擁護事業～			
判断能力が不十分な方の金銭の管理や手続き等のサポートを行う権利擁護事業や成年後見事業について、制度の概要を事例を交えてご紹介いたします。				
	相談支援担当	市内全域	62-1804	60分

ご相談に応じ「リクエスト講座」を実施しています。
まずはお気軽にご相談ください!!



【その1】ご利用いただける方（対象）

長浜市に在住、通勤または通学されている方で、5名以上のグループや団体です。
注）ただし、営利を目的とするものは除きます。

【その2】ご利用いただける日時

年末年始の休日を除く日の、午前9時～午後9時までの間です。



【その3】開催場所について

申し込みされたグループで用意をお願いします。

【その4】申込方法は？

開催希望日の1ヶ月前までに、各担当事業所へご連絡いただき、申込書の記入をお願いいたします。

その際 ①希望の講座名 ②希望日時 ③開催場所 ③お申込み者名
④連絡先 ⑤参加人数 をお知らせください。

注）他の業務の都合により、希望の日時にお伺いできない場合がありますので、ご了承ください。

【その5】その他

- ① 講師派遣料は無料です。ただし、会場の使用料などは申込者の負担となります。
- ② 講座内容によっては、受けていただく回数に制限がありますのでご了承ください。
- ③ 講座に関するお問い合わせは、各講座の担当事業所までお問合せください。



介護事業所等による高齢者サロン出前講座一覧表

平成30年度版

★ご利用にあたって・・・

- ◎この一覧表は、高齢者サロンや転倒予防教室自主グループ、老人クラブ等に出向いて講座を開催していただける介護事業所等を取りまとめたものです。
- ◎出前講座を依頼される場合には、下記介護事業所等問い合わせ先までご連絡いただき、日程等を調整してください。
- ◎出前講座で支払う利用料金（交通費・材料費以外）は地域介護通所活動支援事業補助金（運営支援補助金）の対象です。補助金申請までに調整してください。

	出前講座内容		事業所	対象地域												派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考			
	題目	内容		長浜市	大浜	南郷	神照	北郷	西郷	神田	浅井	ひわ	湖高	木之	余呉							西浅井		
市	1	イーライフでイーロコモ	運動機能の維持・向上に効果のある体操の指導	早稲田イーライフ 長浜	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	介護予防指導員	初回無料 2回目より 1時間3,000円	長浜市 八幡東町79-1	62-3860	62-3861	一部対象外あり
	2	認知症の方への対応 介護の仕方	認知症ケアについての話 対応の仕方、介護の仕方を指導	ディハウスきい家	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	介護福祉士	1時間 500円	長浜市 南高田町6-10	68-1110	62-0508	
内 全 域 対 象	3	老後を明るく楽しく過ごすコツをお教えします！	いやでもやってくる高齢社会。老後を明るく元気に過ごすために、ものの見方をちょっと変えてみませんか？	介護老人保健施設 琵琶	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	事務長 支援相談員 理学療法士、作業療法士 管理栄養士 介護福祉士	無料	長浜市川道町 2964	72-8080	72-8082	
		介護の施設はどんなところがあるの？利用するためには、いくら位かかるの？	入所施設の中には、老人ホーム、老人保健施設、サービス付き高齢者住宅、グループホーム等様々あります。その違いと利用料金について説明します。																					
		転倒予防のための体づくり	ゴムバンド体操の方法を紹介する																					
		高齢になってから気をつけたい栄養	高齢になっても、しっかり食べてほしいもの																					
		病気の予防のための栄養	予防のための食事。病気になってからの食事、気を付けてほしいこと、取り組んでほしいこと																					
		摂食・嚥下のポイント 誤嚥性肺炎を防ぐために	摂食・嚥下の仕組みと注意点 料理の方法																					
		道具を使って簡単介護	福祉用具を使用して、介護のポイントを実演を交えて説明																					
		認知症の方への接し方	認知症の方への対応や心構え																					
		在宅に潜むケガの予防	在宅での転倒、転落、外傷の予防について																					

	出前講座内容		事業所	対象地域											派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考				
	題目	内容		長浜市	大津市	南郷里	神照町	北郷里	西郷里	神田	浅井	比叻	虎姫	湖北							高月	木之本	余呉	西浅井
市 内 全 域 対 象	4	手軽にできる転倒予防体操	お話を交えながら転倒予防体操を実施	なごみ庵はる	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	看護師、介護福祉士	交通費 1キロ毎30円	長浜市 富田町482-1	72-3232	72-3333	
	5	知って良かった介護保険(もし介護が必要になったら)	介護保険制度について、サービス内容・料金、利用までのしくみなど	特別養護老人ホームふくら	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	介護支援専門員、介護福祉士、管理栄養士、看護師、歯科衛生士	無料	長浜市 内保町480	74-0044	74-0696	内容はニーズに合わせて対応可
		レクレーション体操	身体をほぐす体操・頭の体操・嚙下体操・読み聞かせ																					
		介護のいろは	基礎介護、認知症介護、口腔ケア・栄養、身体についてなど																					
6	転倒予防レクレーション	日頃から心がける移動の仕方	ケアプランほほえみ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	ヘルパー、介護福祉士、認知症ケア専門士、ケアマネジャー	1時間 1,000円	長浜市 安養寺町265	090-3489-5259	50-9885		
	認知症について	専門的立場での話																						
	介護の仕方	在宅介護について																						
	音楽療法	レクレーションを通しての音楽療法																						
7	最後まで自分らしく生きるために	人生の最終段階における医療について「自分はどうしたいか？」エンディングノートを活用し、考えてもらう機会	長浜市原地域医療支援センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	専門員(看護師・介護福祉士)	無料	長浜市 宮司町1181-2	65-2755	65-2755	ホームページに申請書あり 開催日は平日		
8	介護予防講座 ～健康は足もとから～	介護予防や転倒予防の正しい知識、体操を身につけ、いきいきと身体を動かし、介護予防生活を始めましょう。 ※転倒予防自主グループ以外のサロン、老人会、自治会向け講座	長浜市社会福祉協議会 介護事業課	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	理学療法士等	無料	長浜市 湖北町速水2745	78-8294	78-8800	希望日の1か月前までに依頼申込み		
9	ここが知りたい「介護保険制度」	「介護保険ってどんな制度？」のような時に、どのようなサービスをどのような手順で利用できるのか紹介	長浜市社会福祉協議会 ほのほのケアプランセンター第1事業所	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	介護支援専門員等	無料	長浜市 神照町288-1	65-8271	65-8266	希望日の1か月前までに依頼申込み	
			ほのほのケアプランセンター第2事業所	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●	長浜市 内保町480-3	74-8200		74-8177
			ほのほのケアプランセンター第3事業所	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●	長浜市高月町西物部73-1	85-5700		85-5721
			ほのほのケアプランセンター伊香の里事業所	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●	長浜市木之本町黒田1221	82-5613		85-5614
			ほのほのケアプランセンター西浅井事業所	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●	長浜市西浅井町塩津浜1795	88-8181		88-8100

	出前講座内容		事業所	対象地域											派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考					
	題目	内容		長浜	大津	南郷	神照	北郷	西郷	黒田	神田	浅井	びわ	虎姫							湖高	木之本	余呉	西浅井	
市内 全 域 対 象	10 介護を学ぼう!	食事、排せつ、着がえ、移乗などの介護のポイントを紹介	長浜市社会福祉協議会 ほのほのヘルパース テーション第1事業所	●	●														介護福祉士等	無料	長浜市 神照町288-1	65-8268	65-8266	希望日の1か月前までに依頼申込み	
			ほのほのヘルパース テーション第2事業所		●	●	●	●													長浜市 内保町480-3	74-8200	74-8177		
			ほのほのヘルパース テーション第3事業所											●	●							長浜市高月町西 物部73-1	85-5700		85-5721
			ほのほのヘルパース テーション伊香の里事業 所														●	●				長浜市木之本町 黒田1221	82-5615		85-5614
			ほのほのヘルパース テーション西浅井事業所															●				長浜市西浅井町 塩津浜1795	88-8181		88-8100
	11 レクリエーションで日常の楽しみを	身体の機能向上、日常生活の精神的な「はり」と「生きがい」が生まれるレクリエーションを紹介	長浜市社会福祉協議会 ほのほのデイサービスセ ンター北部	●	●															介護福祉士等	無料 (創作活動 を伴う場合 は材料等 実費負担)	長浜市 神照町288-1	65-8270	65-8266	希望日の1か月前までに依頼申込み
			ほのほのデイサービスセ ンター東部		●	●	●	●														長浜市 東上坂町1000	65-6263	65-6266	
			ほのほのデイサービスセ ンター浅井									●										長浜市 今庄町859-1	74-1411	74-1413	
			ほのほのデイサービスセ ンターびわ									●										長浜市 難波町483	72-4608	72-4603	
			ほのほのデイサービスセ ンター虎姫										●									長浜市 宮部町3445	73-8112	73-8113	
			ほのほのデイサービスセ ンター湖北											●								長浜市湖北町速 水1860	78-2144	78-2223	
			ほのほのデイサービスセ ンター高月													●						長浜市高月町西 物部73-1	85-5700	85-5721	
ほのほのデイサービスセ ンター木之本																●	●		長浜市木之本町 千田53			82-8130	82-5721		
ほのほの小規模多機能 型居宅介護事業所「ひな たぼっこ」																	●		長浜市木之本町 田部647-1			50-7100	50-7101		
ほのほのデイサービスセ ンター伊香の里																●	●		長浜市木之本町 黒田1221			82-5611	82-5688		
ほのほのデイサービスセ ンター西浅井															●		長浜市西浅井町 塩津浜1795	88-8181	88-8100						
ほのほの認知症対応型 通所介護事業所「あじか まの里」															●		長浜市西浅井町 塩津浜1795	88-8181	88-8100						
12 介護予防講座 ～脳活のすすめ～『講義+頭の体操』または『講義+身体体操』を選択	認知症という病気の理解、関わり方について講義、予防体操を紹介	長浜市社会福祉協議会 ほのほのデイサービスセ ンター北部	●	●															介護福祉士等(認知症実 践者研修修了者)	無料	長浜市 神照町288-1	65-8270	65-8266	希望日の1か月前までに依頼申込み	
		ほのほのデイサービスセ ンター東部		●	●	●	●														長浜市 東上坂町1000	65-6263	65-6266		
		ほのほのデイサービスセ ンター浅井									●										長浜市 今庄町859-1	74-1411	74-1413		
		ほのほのデイサービスセ ンターびわ									●										長浜市 難波町483	72-4608	72-4603		
		ほのほのデイサービスセ ンター虎姫										●									長浜市 宮部町3445	73-8112	73-8113		

	出前講座内容		事業所	対象地域											派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考						
	題目	内容		長浜市	大津市	南郷里	神保町	北郷里	西郷里	神田	浅井	比叡	湖月	高月							余呉	西浅井				
市内	12	介護予防講座 ～脳活のすすめ～『講義+頭の体操』または『講義+身体体操』を選択	認知症という病気の理解、関わり方について講義、予防体操を紹介	長浜市社会福祉協議会															介護福祉士等(認知症実践者研修修了者)	無料	長浜市湖北町速水1860	78-2144	78-2223	希望日の1か月前までに依頼申込み		
				ほのほのデイサービスセンター-湖北																		長浜市高月町西物部73-1	85-5700		85-5721	
				ほのほのデイサービスセンター-高月																			長浜市木之本町千田53		82-8130	82-5721
				ほのほのデイサービスセンター-木之本																			長浜市木之本町田部647-1		50-7100	50-7101
				ほのほの小規模多機能事業所「ひなたぼっこ」																			長浜市木之本町黒田1221		82-5611	82-5688
				ほのほのデイサービスセンター-伊香の里																			長浜市西浅井町塩津浜1795		88-8181	88-8100
				ほのほのデイサービスセンター-西浅井																			長浜市西浅井町塩津浜1795		88-8181	88-8100
				ほのほの認知症対応型通所介護事業所「あじかまの里」																						
市内全域対象	13	いつまでも元気に教室	介護状態にならない為の生活習慣について、運動方法についての体操や講義を行います。	リハぶらす地域看護ステーションながはま	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	理学療法士、看護師	1時間7,000円	長浜市高月町高月955-1	85-2822	85-2822	①希望日の1か月前までに依頼申込み ②資料のプレゼント		
				介護保険サービスの使い方	介護保険サービスの種類や使い方																介護支援専門員	無料	【地域密着型介護ホームまんてん小谷】 長浜市小谷郡上町562	78-8107	050-3737-7426	受付時間 月～金曜日 9:00～17:00
「お口の健康」長寿の秘訣	美味しく食べて元気に暮らせるよう、お口のケアやお口の体操について実技を交えてのお話	福)まんてん ・地域密着型介護ホームまんてん小谷	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	言語聴覚士									
「健やか体操」長寿の秘訣	頭の体操、腰痛、肩こり体操、少し複雑な体操などを行いながら健康維持についてのお話	・地域密着型介護ホームまんてん塩津	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	理学療法士									
家庭介護アシストシリーズ	家庭介護に関する次の内容について実技を交えてのお話(移動・移乗介護、更衣介助、入浴介助、排泄介助、食事介助、褥瘡予防、拘縮予防、その他)	・特別養護老人ホームまんてん塩津	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	介護福祉士、言語聴覚士、理学療法士、看護師									
認知症介護講座	認知症の方への対応																介護福祉士(認知症実践者研修修了者)		【特別養護老人ホームまんてん塩津】 長浜市西浅井町塩津中1123							
対象地域指定	15	介護保険制度	①介護保険の使い方、制度について説明	福)青祥会 西部ケアプランセンター	●													介護福祉士、社会福祉主事、介護支援専門員	無料	長浜市朝日町19-3 長浜西部福祉ステーション「湖島の里」	65-8350	65-8351	職員の勤務状態、体制により要相談			
			②認知症の方への接し方について	福)青祥会 長浜長寿デイサービスセンター	●																			介護福祉士		

	出前講座内容		事業所	対象地域											派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考		
	題目	内容		長浜	大浜	南郷	北郷	西郷	神田	浅井	比叵	湖北	高月	木之本							余呉	西浅井
対象地域指定	16	レクレーション 介護技術 認知症予防	体力向上のための体操、余暇活動 介護の仕方、認知症ケア 認知症とは、体操レク	咲くら	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		介護福祉士	交通費 1キロ毎10円	長浜市 新居町137	72-5311	72-5322	他の地域は要相談	
	17	生活を助ける介護保険の使い方	利用者だけでなく家族をも支援する、上手な介護保険の使い方をアドバイス。	福)青祥会 アンタレスケアプランセンター												介護支援専門員	無料	長浜市 加田町3360	68-4113	68-4118		
		認知症介護は認知症を知ることから！	認知症の特徴を知ること、どのように介護をすればよいかが見えてきます。	福)青祥会 特別養護老人ホーム アンタレス	●	●	●	●	●	●						作業療法士、介護福祉士			68-4111	68-4131		
		食べることの大切さ	お口からしっかり食べ続けることの大切さを運動や栄養の観点からお話します。													リハ専門職、管理栄養士						
	18	元気UPトレーニング	体力や筋力UP、脳トレなどを組み合わせたトレーニングをご紹介します	リハビリディ楽りら	●	●	●	●	●	●						看護師	1回 500円	長浜市 大辰巳町36	50-7449	50-7367	曜日や時間帯に制限あり	
		気になる病気	皆さんが気にされている病気についてわかりやすく説明																			
	19	地域づくり	サロンのお手伝い	JA北びわこ 福祉課ゆめまるくらぶ											●	一般職	無料	長浜市 湖北町速水2721	78-2435	78-2433		
	20	認知症を学ぼう	認知症の人への理解と対応について	湖北水鳥の里												●	介護支援専門員、社会福祉士	無料	長浜市 湖北町延勝寺 1844	79-8100	79-0410	地域老人クラブ等への施設内の会議室・ホール貸出可
		介護保険サービスの使い方	制度やサービスの具体的な利用方法について																			
	21	転倒予防	講義と体操の実施	しまづ接骨院 リハビリデイサービス いっぽん											●	柔道整復師、介護福祉士、 介護支援専門員	無料	長浜市 高月町高月167	85-5443	53-0001		
22	転倒予防	予防運動	前田接骨院												●	柔道整復師、機能訓練指導員、看護師	要相談	長浜市 高月町高月536-2	85-2291	85-2291		
	高齢者向けトレーニング	専門的予防運動																				

	出前講座内容		事業所	対象地域												派遣職種	料金	住所	問合せ先	FAX	備考					
	題目	内容		長浜市	大浜	南郷里	神郷里	北郷里	西黒田	神田	浅井	比叺	虎姫	湖北	高月							木之本	余呉	西浅井		
対象	23	肺炎予防・感染予防 介護の仕方	きのもとeye's															看護師	1時間 1,000円	長浜市 木之本町西山 183-3	82-4119	82-4119	希望日の1か 月前までに申 込み			
		転倒予防・認知症予防		体操・ストレッチ、予防レクリエーション、コグニサイズ														介護予防指導士								月1回 日時・期間等 は要相談
		軽スポーツ・運動遊び		ゴムバンドストレッチ、スポーツ用具を用いた運動遊び																			きのもとeye'sスタッフ			
地域	24	健康教室	その都度内容を変えて講義、体操等を実施	塩津診療所													●医師、看護師	無料	長浜市 西浅井町塩津浜 1458	88-0341	88-0966					
	25	健康教室	その都度内容を変えて講義、体操等を実施	永原診療所													●医師、看護師	無料	長浜市 西浅井町大浦 2282	89-0012	89-0030					
指定	26	認知症について	認知症予防、疾患の理解等	福)近江薫風会 特別養護老人 ホーム スマイル	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	看護師	無料	米原市 寺倉630-1	54-8201	54-8211	午前か午後1 時間程度 曜日はシフト 制につき要相談				



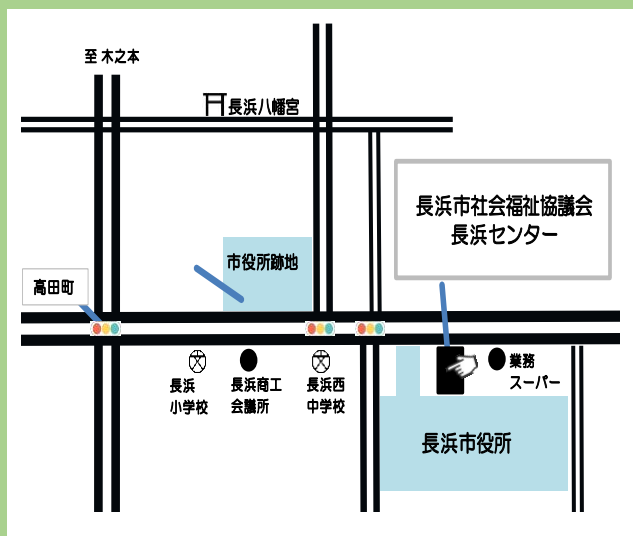
まずは集まってみませんか？

わからないことや困りごと、サロンでのエピソードなど、

どんなことでも社会福祉協議会へご連絡ください！

お待ちしております😊

長浜センター (長浜市八幡東町441-6)



電話：62-1804
FAX：64-2240

木之本センター (長浜市木之本町千田53)



電話：82-5419
FAX：82-5721