

原則無料

## 地域活動の活性化をサポート！ 「出張講座」のご紹介

千葉市の保健・介護予防事業や、企業・団体の社会貢献事業には、地域活動（交流の場・通いの場）をサポートする「出張講座」などがあります。

コロナ禍で長らく休止していた活動の再開のきっかけや、少しマンネリ化してきたかな…という場合の**活性化のヒント**になるかもしれません。

ご相談・ご希望の方は、生活支援コーディネーターまでご連絡ください☎

ご相談例	出張講座などのご紹介例
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域の防災意識を高めたい！</li> <li>● 防災について考えるきっかけをつくりたい！</li> </ul> 	<p>内容 <b>「防災リュックに何を入れる？」</b> <b>「避難所運営ゲーム」</b></p> <p>担当 民間団体など</p> <p>備考 ワークショップ形式</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>● スマートフォンを持っていないけど、体験してみたい。</li> <li>● スマートフォン使いこなしたい。 例：家族や友人に写真やスタンプを送りたい。 ビデオ通話をしたい。</li> </ul> 	<p>内容 <b>「スマホの基本的な操作」</b> <b>「メールの送受信、写真・動画の撮影」</b></p> <p>担当 携帯電話・通信会社スタッフ</p> <p>備考 自宅で復習できる 持ち帰り資料あり</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 薬について素朴な疑問がある。</li> </ul> 	<p>内容 <b>「お薬手帳はなぜ必要？」</b> <b>「飲み忘れた薬はどうしたらいい？」</b></p> <p>担当 薬品会社、薬局薬剤師など</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康のため、食生活を見直したい。</li> <li>● 栄養について学びたい。</li> </ul> 	<p>内容 <b>「見直そう！水分補給」</b> <b>「おなかに関する健康教室」</b></p> <p>担当 管理栄養士、食品関連企業など</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 東京パラリンピック2020で「ボッチャ」を知りました。やってみたい！</li> </ul> 	<p>内容 <b>「ボッチャ体験会の出張開催」</b></p> <p>担当 千葉地域リハビリテーション広域支援センターの理学療法士など</p> <p>備考 ボッチャに必要な道具は講師が持参</p>

※ボッチャ（パラリンピック正式種目）…年齢や障がいなどを問わず、誰でも楽しめるスポーツ。

裏面へ続く



ご相談例	出張講座などのご紹介例
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 感染症対策の意識を高めたい。</li> </ul> 	<p>内容 <b>手洗い講座</b></p> <p>担当 薬局薬剤師、保健師、看護師など</p> <p>備考 専用機材を用いて、適切に手を洗えているか確認</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 現在の体力や身体の状態を知りたい。</li> </ul> 	<p>内容 <b>体力測定会の開催</b></p> <p>例：血圧、体組成、握力、足趾力、敏捷性、血管年齢、脳年齢など</p> <p>担当 薬局薬剤師、保健師、看護師、理学療法士など</p> <p>備考 ①専門職による助言あり ②個別健康相談可能</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体操教室を始めたい。</li> <li>● ウォーキングのグループを立ち上げたい。</li> </ul> 	<p>内容 ①<b>各種体操のご紹介</b> ②<b>体操やウォーキング体験会の開催（単発）</b></p> <p>担当 各種体操の担当など</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 講師のいない運動自主グループ（ラジオ体操など）を運営している。運動効果を上げるため、専門的な見地からアドバイスがほしい。</li> </ul>	<p>内容 <b>リハビリ専門職の派遣・助言</b></p> <p>担当 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など</p> 

【問合せ先】 千葉市生活支援コーディネーター中央区 坂本 望  
【T E L】 070-3105-8246  
【F A X】 043-243-0860  
【M a i l】 sc-chuoku@koutokukai.sakura.ne.jp  
【所在地】 〒260-0031 千葉市中央区新千葉 3-10-20  
社会福祉法人 煌徳会 特別養護老人ホーム 新千葉一倫荘内 1F  
【担当圏域】 中央区 全域

※千葉市生活支援コーディネーターは、千葉市の委託により活動しています。  
上記圏域以外につきましては、  
**千葉市保健福祉局 健康福祉部 地域包括ケア推進課（043-245-5168）**まで  
お問い合わせください。

