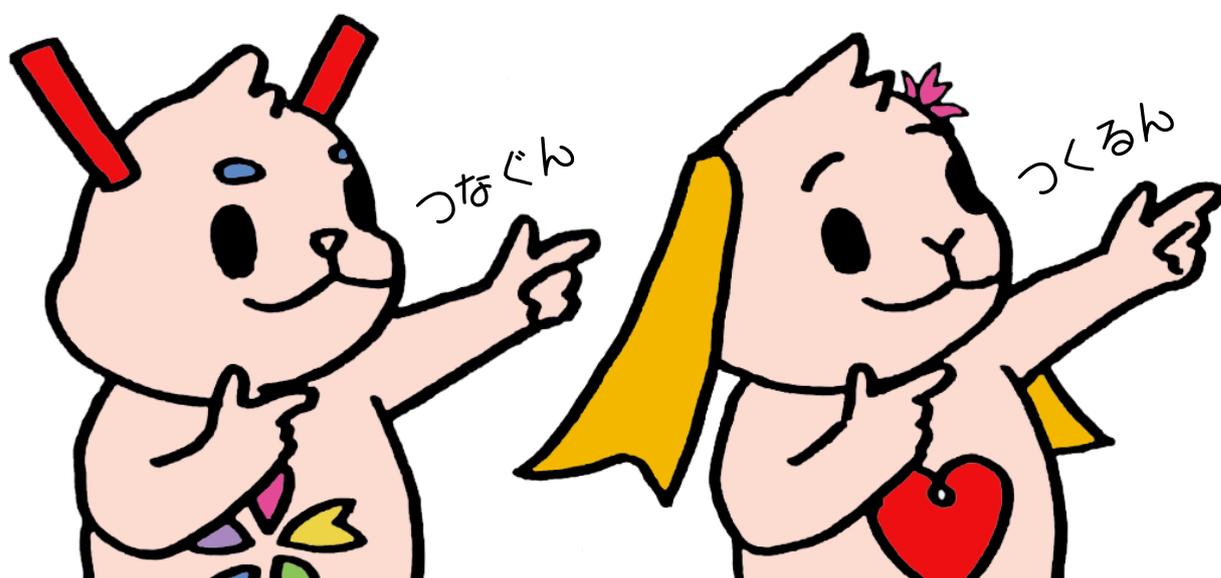


わたしたち社協職員が地域の皆さまの活動をお手伝いします！

社協活用 サポートガイド



●もくじ●

浦谷町社協について ……	P1
わくわく出前講座 ……	P2
各種貸出メニュー ……	P7
ボランティア派遣 ……	P13



まめ知識

浦谷町社協オリジナルキャラクターの「つなぐん」と「つくるん」は、浦谷高校美術部の皆さんによるデザインです。社協の大切な役割「つなぐ・つくる」を表現していただきました。



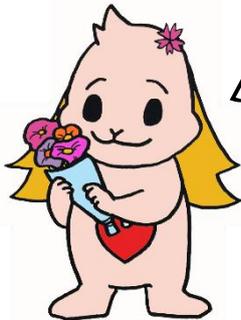
涌谷町社会福祉協議会について

社会福祉協議会（通称：社協）は、住民の皆さんや企業を会員とし、社会福祉のために活動する社会福祉法人格をもった民間の福祉団体です。豊かな地域社会づくりを目指し、地域の皆さんと一緒に考え、関係機関・団体と連携・協力し合いながら、住民主体を活動の基盤とした地域福祉活動、ボランティア活動の推進、福祉の啓発活動等を進めています。



涌谷町社協では、具体的にどんなことをしているの？

地域づくりの主役は、そこに暮らす住民の皆さん！皆さんの活動を応援しながら、子どもから高齢者まで安心して暮らし続けることができる涌谷町を目指して、助け合い・支え合いの活動について一緒に考えているぐん★



涌谷町社協では介護保険サービスも実施していて、介護の資格を持った専門職が多数働いているるん！地域の皆さん向けに講話を行ったり、介護体験会を開催しながら心配ごとや悩みごとの相談にも対応しているるん♪
イオン涌谷店近くにある「涌谷町高齢者福祉複合施設ゆうらいふ」、箕岳白山小学校近くにある「ゆうらいふ箕岳地域ケアセンター」のどちらでも大丈夫なので、お気軽に立ち寄ってほしいるん♪

●自宅で介護を受けることができる在宅サービス

- ・居宅介護支援サービス
- ・ホームヘルプサービス
- ・訪問入浴サービス
- ・デイサービス（認知症対応型含む）
- ・高齢者生活支援ハウス

●入居できる施設サービス

- ・特別養護老人ホーム
- ・グループホーム

誰もがその人らしく安心して暮らすことができる地域社会の実現



わくわく出前講座について

地域や学校等からの依頼により、出前講座を実施します。内容については、出前講座メニューをご確認ください。なお、用意しているメニュー以外にも「こんなことをやってほしい」「こんな話をしてほしい」といったご要望がありましたら、お気軽にご相談ください。

わくわく出前講座の種類



- ①学校向け：福祉学習出前講座 ②地域・事業所・企業向け：地域出前講座

申し込みから実施までの流れ



①事前相談

地域支援係が窓口となります。講座内容や実施希望日についてご相談ください。

②事前打ち合わせ

必要に応じて、担当者の方と実施内容の詳細や講座のねらいについて一緒に考え、当日の段取りや必要物品等の打ち合わせを行います。 ※福祉学習出前講座では必須となります。

③講師調整

ご希望の講座メニューに応じて、派遣する講師の調整を行います。

④実施

申し込み方法



福祉学習出前講座（学校向け）

⇒講座実施希望日の 2ヶ月前までに、涌谷町社協・地域支援係へご相談いただき、別添の申込書の提出をお願いいたします。

地域出前講座（地域、事業所、企業向け）

⇒講座実施希望日の 1ヶ月前までに、涌谷町社協・地域支援係へ申し込みをお願いいたします。



そのほか



- 基本的には平日の8:30～17:30の間で対応いたします。土日祝日等に開催する行事への出前講座についても対応可能ですので、ご相談ください。
- 出前講座は無料です。
- 講座メニューには、それぞれ目安となる所要時間はありますが、時間の短縮や延長についてはご相談ください。

【福祉学習出前講座】 ※学校向け

福祉学習とは「ふ（ふだんの）く（くらしの）し（しあわせ）」について考えるための学習のことです。講座を通して、児童・生徒の皆さんが自分たちにできることを考え、心豊かに福祉の芽が大きく育つよう、応援します。

大切にしている三つの考え方

違いを認める

自分発!

ともに生きる

涌谷町社協イチオシのおすすめメニュー



福祉ってなんだろう？

所要時間：30分

福祉＝「ふだんのくらしのしあわせ」であることを伝えながら、なんだか遠い存在の「福祉」が、自分たちにとって身近なものであることに気づくきっかけをつくります。

福祉のお仕事講座

所要時間：45分

「ふだんのくらしのしあわせ」を支える人たちと仕事についてお伝えし、福祉の魅力を発信します。



「ふだんのくらしのしあわせ」と支える人たちについて知ろう！



わたしのまちのボランティアさん

所要時間：45分

町内で活動するボランティアの方々との交流を通し、身近な活動について理解します。

得意や好きを活かした支え合い・助け合いのかたち

レッツ！アクション わたしたちにできること

今の自分たちにできることを考え、実際に取り組んでみましょう。高齢者との交流や手紙の交換、啓発ポスターの作成など、様々な活動メニューをご用意しています。

※所要時間はメニューにより異なります。



わくやの未来はわたしたちがつくる！



“もしも”に備えて！わたしにできる防災活動

所要時間：50分

全国各地で頻発している自然災害に備え、体験型のプログラムを通して自分にできる防災の取り組みを考えます。

自分自身と大切な人たちの命を守るために…

その他のメニュー

No	講座名	内容	時間
1	いろいろな形のコミュニケーションを知ろう	わたしたちが普段当たり前に行っている「見る・聞く・話す」以外のコミュニケーション方法について学び、人とつながる手段がたくさんあることを学びます。	45分
2	相手の立場で考えよう	障がいの有無にかかわらず安心して暮らせる地域の環境づくりを考えるきっかけとして、車いす体験や高齢者疑似体験などのキャップハンディ体験を行います。	50分
3	一人ひとりの違いを知って、認めよう	当事者の方による講話を通して、障がいのある方の日頃の暮らしを学びます。	45分
4	障がいがあるってどういうこと？	涌谷町障害者自立支援協議会の協力を得て、様々な障がいについてご説明します。	50分
5	助け・助けられ上手になろう！	ゲームを通し、楽しみながら助け合いを実感できるプログラムです。年を重ねることで増えていく困りごとを知り、「なぜ困っているのか」「自分たちに何ができるのか」を考えます。	50分
6	自分のケアプランを作ってみよう！	自分たちが年を重ね、おじいさん・おばあさんになったときを想像しながら、高齢者の生活を支える介護保険サービスについて学び、地域で安心して生活するために必要なことを考えます。	50分
7	自分のまちを良くするしくみ	児童生徒にも関わる赤い羽根共同募金の仕組みや活用方法をご説明します。	30分
8	やさしい涌谷を考える	バリアフリーやユニバーサルデザインに関する講話などを行います。	45分
9	思いやりのオレンジの輪を広げよう！ 認知症サポーター養成講座	認知症がどのような病気なのか知り、地域で支えていくために自分たちにできることを考えます。	90分

※講座メニューについては、変更または休講する場合があります。



【地域出前講座】 ※地域・事業所・企業向け

地域のお茶っこ飲み会や事業所の勉強会、企業の会議などにお邪魔し、福祉や介護について講話やレクリエーションを行います。



涌谷町社協イチオシのおすすめメニュー



地域福祉活動のいろは

所要時間：45分

「見守り活動」「集いの場」「生活支援」などの地域福祉活動実施のポイントについて説明し、他地域の事例を紹介しながら、各地域に合った形を一緒に考えます。

いざ、支え合い・助け合い！地域福祉活動の入門講座

脳力アップ倶楽部

所要時間：45分

脳トレやレクリエーション、体操などを通し、手軽に介護予防・認知症予防に取り組みます。涌谷町オリジナルの体操「涌谷わくわく体操」の出前講座も実施可能です。



介護予防・認知症予防のための大人気講座



認知症について知ろう！

所要時間：30分

年を重ねれば、誰でも認知症になる可能性があります。認知症を正しく理解し、「認知症が当たり前の社会」「認知症とともに歩む時代」において大切なことを考えます。

認知症になっても、安心して暮らし続けることができる地域へ！

わくわく介護体験会

所要時間：120分

高齢者福祉複合施設ゆうらいふ、ゆうらいふ麓岳地域ケアセンターの見学を行いながら、提供しているサービスの内容や設備についてご説明します。また、介護食の試食や車いす・介護ベッドの使い方、介護技術の体験なども行います。



介護のこと、ゆうらいふにおまかせください！

その他のメニュー

No	分類	講座名	内容	時間
1	講話	社協って何をしているの？	地域の皆さんと一緒に地域づくりに取り組む社会福祉協議会についてご説明します。	30分
2		ながら見守りのすゝめ	“ついで” に行う見守り活動について、一緒に考えてみましょう。	30分
3		ボランティア活動から地域デビューしてみませんか？	誰かのために、そして自分のために一歩を踏み出すことができるよう、身近なボランティア活動についてご紹介します。	30分
4		障がいがあるってどういうこと？	涌谷町障害者自立支援協議会の協力を得て、様々な障がいについてご説明します。	50分
5		マイ・タイムラインを作成しよう！	自分たちにできる防災の取り組みとして、台風などの災害時に備え、一人ひとり防災行動を時系列的に整理します。命を守るために、できることから始めましょう。	45分
6		最期まで自分らしく生きるために	年を重ねても安心して生活できるよう、まもり一歩（日常生活自立支援事業）を始めとした自分の権利を守る仕組みについてご説明します。元気な内から知っておくことが大切です。	45分
7		そのお金、どう使われているの？	地域の皆さんにご協力いただいている社協会費や赤い羽根共同募金について、仕組みや活用方法をご説明します。	30分
8		介護保険制度を知ろう！	ゆうらいふのケアマネージャーが、介護保険制度についてわかりやすくご説明します。サービス利用までの流れや利用料金など、皆さんの気になる質問にお答えします。	30分
9	体験・見学	おとなのキャップハンディ体験	昔々、体験したことがあるかもしれない車いすや白杖を大人の目線で改めて体験し、安心な地域づくりについて考えます。	45分
10		向こう三軒両隣、ご近所の助け合いを実感！	助け合い体験ゲームを通し、地域にある困りごとや助け合い活動を再確認します。	50分
11		介護の豆知識	ゆうらいふで実施している介護保険サービスの概要や介護用品の使い方など、介護のアレコレをご説明します。	30分

※講座メニューについては、変更または休講する場合があります。



各種貸出メニューについて

▶会場の貸出

地域の活動やボランティア活動など、地域福祉につながる活動をしている団体等を対象に、会場の貸出を実施しています。ご利用を希望する場合は、ご相談ください。

※感染症の流行等に応じて、貸出を中止する場合があります。

会場一覧	
<p>多目的ホール（全面）</p> <ul style="list-style-type: none">●定員（目安） 80名●用途 研修会、イベント、会議等 	<p>ボランティアルーム</p> <ul style="list-style-type: none">●定員（目安） 6名●用途 相談、打ち合わせ等 
<p>多目的ホール（東側）</p> <ul style="list-style-type: none">●定員（目安） 50名●用途 研修、会議等 	<p>生活相談室</p> <ul style="list-style-type: none">●定員（目安） 5名●用途 相談、打ち合わせ等 
<p>多目的ホール（西側）</p> <ul style="list-style-type: none">●定員（目安） 20名●用途 会議、打ち合わせ等 	<p>ゆうらいふれんどパーク</p> <ul style="list-style-type: none">●定員：なし●用途 イベント、グラウンド・ゴルフ、運動等 
<p>会議室</p> <ul style="list-style-type: none">●定員（目安） 12名●用途 会議、打ち合わせ等 	<p>●注意事項●</p> <ul style="list-style-type: none">・1ヶ月前から予約が可能です。申請書の記入をお願いいたします。・飲食は可能ですが、感染症等が流行した際には制限を設ける場合があります。・使用後は、会場の清掃及び後片付けをお願いいたします。

▶印刷機の貸出

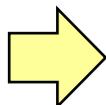
地域福祉につながる活動をしている団体等を対象に、地域福祉活動実践において必要となる印刷物（お茶っこ飲み会等の開催案内チラシや見守り訪問活動に使用するメッセージカード、地域の会議の資料など）について、印刷機を貸し出します。

※利用の際は、申請書の記入をお願いいたします。原則として、コピー用紙の準備をお願いいたします。

▶車いすの貸出

一時的に車いすが必要な方へ短期間で貸出を行います。介護保険の手続きをしている間のつなぎとしての利用や通院、リハビリ、旅行、行事参加などにご活用いただけます。

対象	町内在住であり、病気やケガ等により車いすの利用が必要となった方
貸出期間	原則として1ヶ月以内（申請書の記入をお願いいたします）
仕様	車いす利用者本人が自分で操作でき、介助者が後ろから操作することもできる自走式の大人用車いす



折りたたむと、コンパクトになるので、運搬する際も楽々です。

▶地域ふれあい物品の貸出

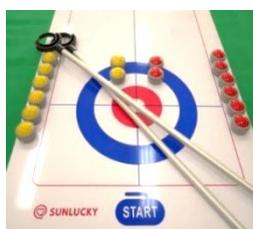
地域の行事で大活躍のレクリエーション物品やイベント物品などを「地域ふれあい物品」として、地域の皆さんへ貸し出しています。利用の際は、申請書の記入をお願いいたします。

【レクリエーション物品】



わなげ（2種類）

固定型のわなげと、ジョイントの仕方でいろいろな組み合わせを楽しむことができる創作わなげの2種類があります。創作わなげは、形を変えることで難易度も変わることが特徴です。



マインディスティックカーリング

スティックを用いたカーリングゲームです。スティックでストーンを押して滑らせ、赤い円の中心に近いストーンが得点になります。力の弱い方や小さな子ども、車椅子の方でも楽しめます。



ボッチャ

2016年のリオパラリンピック以降、人気が高まっているゲームです。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。



カラーボウリング

大好評のボウリングゲームのピンがカラーになり、とても見やすくなりました。ルールもアレンジ次第です。色ごとに点数を変えるなど、変化のあるボウリングゲームを楽しむことができます。



ゲームレール

ボールを転がして、ボールの止まった所のランプの点数を競います。カードの位置や枚数を変えるなどアレンジすることができ、ゲームに変化が生まれます。また、偶然性が高いので、個人差が見られないことも特徴のひとつといえます。



スカットボール

ルールは簡単！ボールをスタートラインからスティックで打って、得点穴にボールを入れるゲームで、多く得点を取った方が勝ちとなります。穴の特殊なカーブがハラハラドキドキのゲームを演出します。



ストライクナイン

ピッチャー気分で遊べる投的ゲームです。数字に命中すればボールがピタッとくっつきます。12個のボールで、9つの的にいくつ命中させられるかを競います。



ラダーゲッター

あらゆる年齢層で楽しめるニュースポーツです。ルールは簡単で、ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになります。ラダーに記されているポイントの総合計で競います。



思い出かるた（２種類）

懐かしい日本の童謡、唱歌がカルタになりました。特に冬場で外の活動が制限されるときに、集会所でできると人気です。歌い手と取り手に分かれ、みんなでワイワイ楽しむことができます。高齢者から歌を教わったり、皆で合唱したりとあらゆる楽しみ方ができます。



ビンゴゲーム

誰でも気軽にできるビンゴゲームは、ルールが簡単なので老若男女問わず楽しめるのが魅力！人数や場所も問わないため、パーティグッズの定番です。

※ビンゴカードは各自でご準備をお願いいたします。



紙芝居

表情や声の調子、間（ま）の取り方などでハラハラドキドキの気持ちをいっしょに味わうことができます。

対象年齢に合わせて数種類の内容を準備しています。

ほかにも、子どもから高齢者まで楽しめるレクリエーション物品をたくさん準備しているので、ぜひ活用してほしいぐん☆



【軽運動や簡単なトレーニングに使える物品】



ソフトジムボール

筋力を強化・維持する為のトレーニングボールです。お腹、腰、お尻、太ももの筋肉の強化・維持を主な目的にしています。

約 20 分程度の運動で 30~40kcal のエネルギー消費が期待できます。



ロコモマット

マットの上でゆっくり足踏みをするだけでも、歩行に使う筋肉の強化を図ることができます。活用方法が紹介されているパンフレットや DVD もありますが、職員がお邪魔してご説明することもできます。



ラダー

はしごのような形をした運動用具です。個人の運動能力に合わせ、横への移動や後ろに下がるなど様々なステップを行ったり、手の運動や体をひねる動作を加えたりすることで、歩行と認知機能を同時に向上させることができます。足腰の筋力やバランス力のアップにより、転倒予防にもつながるとされています。



トレーニングチューブ

手に持って引っ張ったり、足に引っ掛けて引っ張ったりすることで、筋トレができるアイテムです。筋肉や関節に無理なく負荷をかけることができるため、初心者や女性、高齢者でも安全に鍛えることができ、怪我のリスクも軽減されます。



涌谷わくわく体操 DVD

涌谷町町民医療福祉センターのリハビリテーション室職員が考案した、涌谷町オリジナルの体操「涌谷わくわく体操」を紹介しているDVDです。年代問わず、気軽にできる運動になっており、DVDを活用すれば、動きを確認しながら覚えることができます。

※機器（プレイヤー等）によっては、再生できない可能性があります。事前に動作確認をお願いいたします。

【イベントで使える物品】

炊き出しセット



釜の大きさはこのくらいです。

法被（はっぴ）



行専用テントと紅白幕

地域のお祭りや敬老会などで大活躍！

テントのサイズは、2間×3間（3.6m×5.4m）です。

【キャップハンディ体験等で使える物品】

涌谷町社協の職員等が出向く「わくわく出前講座」(P.4~P.8) を利用しない場合、物品のみの貸出にも対応しております。



車いす (下肢障がい)
高齢者疑似体験セット



視覚障がい体験セット

【研修会等で使える物品】



プロジェクター



スクリーン



決裁板 (バインダー)

地域ふれあい物品貸出を利用する場合のお願い

- 申し込みは先着順です。予約の状況などによってはお貸しできない場合もあるため、早めにご相談ください。
- 原則、1週間以内での貸出となります。複数回使用する場合は、その都度申し込みをお願いいたします。
- 物品の運搬(貸出及び返却)は、利用希望者側で行っていただきますので、お願いいたします。
- 多くの方に長くご利用いただけるよう、物品は丁寧に扱ってください。
- 破損、紛失した場合は必ずご報告ください。
- 貸出は無料ですが、破損の場合は修理代等を別途請求させていただきますことがあります。





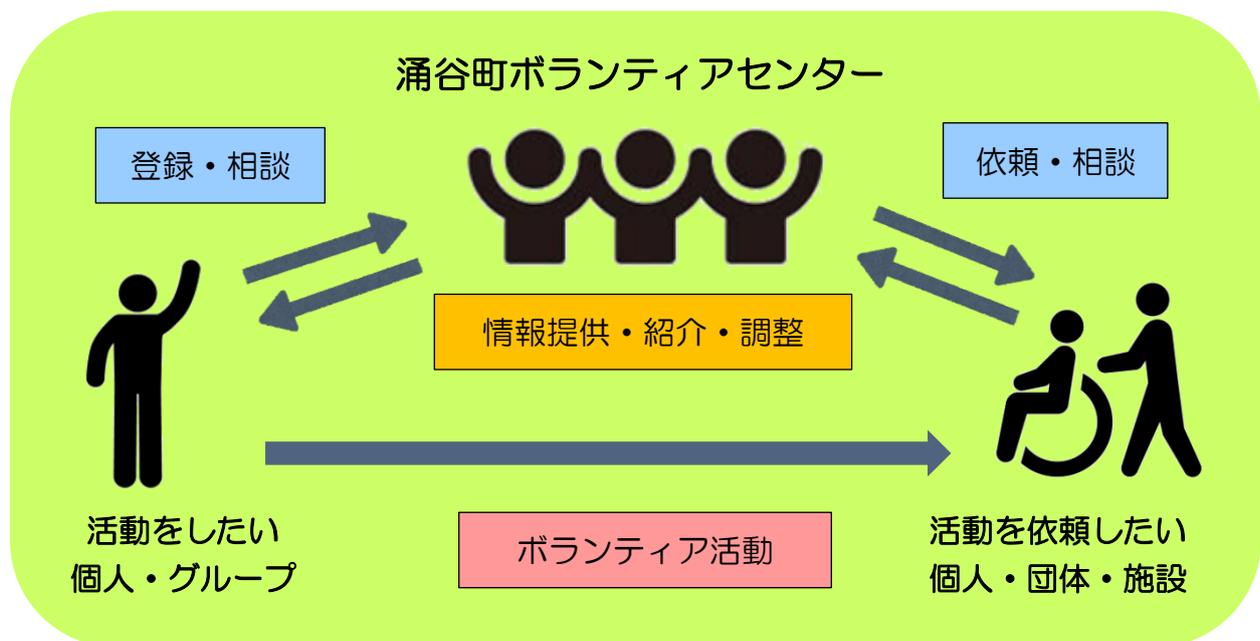
ボランティア派遣について

ボランティアセンターは「ボランティアをやりたい!」
「ボランティアの情報が欲しい」
「こんなボランティアさんはいないのかな?」
そんな思いを抱えた皆さんの窓口です。



ボランティアに関する相談や情報提供、講座を実施しながら、ボランティア活動を通して共に支え合い、地域に暮らす全ての人が心豊かに暮らすことができるまちづくりを目指しています。ボランティア活動をしたい方とボランティア活動をしてほしい方をつなぐ橋渡し役です。

また、ボランティア・市民活動を広く推進するため様々な取り組みを行っています。



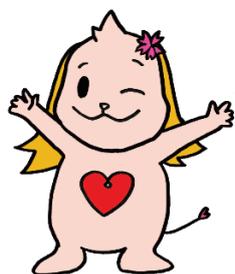
ボランティアを依頼する場合のお願い

ボランティア活動をする方たちは、「自分たちができることで誰かのためになりたい、笑顔にしたい、地域や社会を良くしたい」という思いを持ち、自分の意志で活動しています。決して「無償で手伝ってくれる便利屋」や「プロのスタッフ」ではありません。

依頼する際は、ボランティアを必要としている内容をしっかりと伝え、一緒に準備を進めていただけるようお願いいたします。活動環境が整うことでボランティア活動が充実し、満足した活動ができることで次の活動へのモチベーションも高まります。ボランティアの皆さんが「次もまた力になりたい」と思えるような環境づくりにご協力ください。

涌谷町ボランティアセンターに登録いただいているグループをご紹介します。

No	グループ名	活動内容
1	さくらグループ	ひとり暮らし高齢者ふれあい事業「さくら会」(※社協事業)の運営協力
2	白百合の会	ひとり暮らし高齢者・障がい者世帯への配食サービス
3	あけぼの会	視覚障害者支援、テープ朗読配付活動
4	あじさい	使用済み切手・カード収集活動
5	読みかたりボランティア 「おはなしの森」	紙芝居や絵本、昔話などの読み聞かせを通じた活動
6	折り紙の会「折り鶴」	福祉施設などへの折り紙作品の展示、施設や地域での折り紙教室の実施
7	子育て支援サークル 「おひさまスマイル」	託児付きでの親の学び講座の実施
8	バルーンアートボランティア 「夢ふうせん」	バルーンアートを通じた交流の場づくり
9	涌谷安来節保存会	銭太鼓やドジョウ掬い踊り等の演芸ボランティア活動
10	邦楽サークル和～なごみ～	琴や三味線、尺八等の邦楽の演奏、体験
11	髪乾かしボランティア 「なでしこグループ」	福祉施設等での髪乾かし及び話し相手活動
12	民謡 嘉若会	民謡や尺八、三味線などの邦楽の演奏活動
13	わくや大の会	公共施設等の美化活動
14	レクダンスわくや マリス	レクリエーションダンスを通じて福祉活動
15	介護予防ボランティア 「もみじ会」	体操や脳トレなどの実施による介護予防活動の支援
16	わくわくこどもカフェ	子ども食堂(月1回)、誰でも気軽に参加できるサロン(週1回)の開催
17	わくわくウェルネス	健康維持のための介護予防活動の支援
18	秋桜(こすもす)	子どもの遊び支援、託児



「ボランティアをお願いしたい」「自分の趣味や特技を活かして活動してみたい」など、お気軽に相談してほしいん♪



地域福祉活動計画



社協だより



インスタグラム



フェイスブック



スマートフォンのカメラまたはQRコード読み取りアプリを起動し、スキャンすることで内容を確認することができます。

社協活用サポートガイド

発行：令和7年4月（第5版）

平成31年4月（初版）

発行元：社会福祉法人涌谷町社会福祉協議会

〒987-0121

宮城県遠田郡涌谷町涌谷字新下町浦 192

TEL：0229-43-6661 FAX：0229-43-6670

E-mail：wakusya02@wakuya-sfk.net

