

ふれあい・支えあい メニュー集

～つながる・ささえる・ひびきあう～

＜様々なテーマでお話をさせていただきます＞

次 第

- ふれあい・支えあいメニュー申込みの流れ（１）
ふれあい・支えあいグループって何？
- ふれあい・支えあいメニュー一覧（２～７）
- ふれあい・支えあいメニュー申込書（８）
- ふれあい・支えあいグループ報告書（９）
- 地域グループ一覧（１０）
- 各サークル一覧（１１）



発行 阪神医療生活協同組合 地域活動推進委員会

（２０１７年８月更新）

《ふれあい・支えあいメニュー申込みの流れ》

ふれあい・支えあいグループ（※）に参加の皆さんは、「ふれあい・支えあいメニュー」を無料で活用することができます。

- ①ふれあい・支えあいメニュー（P2～7）を見て、希望講座を申込書（P8）に記入
↓
- ②各診療所・事業所、若しくは地域活動サポートセンターへ申込書を提出
↓
- ③地域活動サポートセンターが講師と調整
↓
- ④講座開講
↓
- ⑤ふれあい・支えあいグループ報告書（P9）記入

阪神医療生協の組合員が参加し、つながる機会（場所）

= **ふれあい・支えあいグループ**（※）

人の援助など支えあいで
集まるグループ

= ボランティアグループ

趣味や健康づくりで
集まるグループ

= サークルグループ

近所（助）、声掛けのできる
地縁で集まるグループ

= 地域グループ

生協活動の基本は“ふれあい・支えあい”の取り組みです。

ふれあい・支えあいメニュー

※業務の都合により開講時間は要相談となります。

常光寺グループ

(2017年7月作成分)

| 番号 | 部署・事業所 | タイトル | 内容 | 使用するもの |
|----|--------------|------------------------|---|-------------------------------------|
| 1 | 外来 | 糖尿病の話 | 糖尿病の基礎知識 ※資料作成のため事前に参加人数をお知らせください。 | |
| 2 | 医療事務 | ゼンタングル | 絵心がなくても9cm×9cm四方の紙に簡単なパターンを繰り返す、ちょっとしたアート感覚が味わえるものです。 | 紙、鉛筆、黒ペン(なくても可) 擦筆(なくても可) |
| 3 | デイケア リハビリ | リハビリに関する制度の話(介護保険を中心に) | リハビリに関する制度について、介護保険分野を中心に話をします。リハビリって何? どのようなものがあるの? どのように始めればいいのか? など疑問にも答えていきたいと思ひます。【約30分】 | パソコン(パワーポイント)、プロジェクター無くても資料配布で出来ます。 |
| 4 | デイケア リハビリ | 自宅内環境の考え方(転倒予防を中心に) | ・転倒について(評価スケールの紹介、要因や場所の紹介) ・住環境で気をつけること 【約30分】 | パソコン(パワーポイント)、プロジェクター無くても資料配布で出来ます。 |
| 5 | デイケア | 楽! 笑! 健康運動 | ・小物を使用した運動・音楽体操/リズム体操 ・デュアルタスク | 使用物品はこちらでご用意します。 |
| 6 | さわやか居宅 | 介護保険制度について | 介護保険の申請から認定まで(申請はいつしたらいいのか? 対象者は? 認定調査など) 介護サービスの利用について(どんな時にどんなサービスが利用できるのか? 利用料金は?) 【約30分】 | |
| 7 | さわやか居宅 | 福祉用具について | 福祉用具の種類 福祉用具の使用方法について 福祉用具に関する制度について【約30分】 | 椅子人数分 |
| 8 | さわやか 訪問介護 | 訪問介護について | 訪問介護ではどのような事がしてもらえるのかをお伝えします。 | |

小中島グループ

| 番号 | 部署・事業所 | タイトル | 内容 | 使用するもの |
|----|----------|-----------------------|--|-----------------|
| 9 | キッズケアハウス | キッズケアハウス... こんなところ | キッズケアハウス(病児保育室)... どのところ利用するための手順等の説明をわかりやすくお話しします。 | |
| 10 | 外来リハビリ | 転倒予防 | 転倒しやすい環境 転倒に伴う外傷 転倒予防の為に体操 【約30分】 | 運動しやすい衣服、椅子、タオル |
| 11 | 訪問リハビリ | 転倒予防教室 | ・転倒からの恐怖のスパイラル ・転倒の原因 ・あなたの転倒危険check ・あなたのバランスcheck ・転倒しない為に... 予防体操 ・おさらい 【約30分】 | 椅子・資料 |
| 12 | ゆんたく | ソフト食 | 誤嚥(ごえん)等で普通食が食べれない方への食事の提供方法などお伝えします。 | |

| | | | | |
|----|--------|---------------------------------|---|-------------------------|
| 13 | 訪問リハビリ | エクササイズ「継続は力なり」…メタボリックシンドロームについて | ・座学+運動 ・メタボリックシンドロームとは？ ・あなたのメタボ度check ・どんな運動をどのくらいの量すればよいのか ・運動・おさらい 【約30分】 | 資料・椅子 |
| 14 | 訪問リハビリ | 気軽にできるタオル運動 | お一人でも気軽に安全に行える様に、椅子に座ってタオルを使用して、首、肩、体幹(腰)、上半身の運動を行い、柔軟性を維持・改善する事で、肩や腰痛予防につなげる。 ※車いすの方でもOK 【約30分】 | ・背もたれありの椅子・運動しやすい服装・タオル |

園田グループ

| 番号 | 部署・事業所 | タイトル | 内容 | 使用するもの |
|----|----------------|-------------------|--|-----------------------------|
| 15 | 外来 | 血圧について | 自宅で血圧を測る事の重要性や測定方法、高血圧について話します。 | |
| 16 | 外来 | 尿検査について | 尿検査で分かる事を話します。 | |
| 17 | 外来 | 薬の飲み方について | 薬の必要性や大切さ飲み方について話します。 | パワーポイント |
| 18 | 外来 | ビートルズ来日50周年記念！！ | ビートルズの来日武道館でのコンサートから50年が経ちました。今もなおビートルズの名曲たちは受け継がれています。武道館コンサートを中心にビートルズの名曲に触れて、懐かしんで、新しい発見をしませんか？ | ビートルズDVD、ビートルズ武道館コンサートの特別雑誌 |
| 19 | ふれあい訪問看護 | 訪問看護って何？ | 在宅療養について、訪問看護を勧められたがどんなことをしてくれるのか？利用の流れや内容についてお話します。 | |
| 20 | 医療事務 | 医療費、領収書の見方 | 医療費領収書の説明 | レジメ・資料 |
| 21 | デイサービスセンターゆうゆう | 楽しく食べよう！～ムセずに食べる～ | ムセたり、食べ物が違う所に入ったりしない様に、自宅でも簡単に出来る口の体操をします。 | ストロー、ティッシュ |
| 22 | ケアサポート第三 | 介護保険制度について | 介護保険の申請から認定まで(申請はいつしたらいいの？対象者は？認定調査など)介護サービスの利用について(どんな時にどんなサービスが利用できるの？利用料金は？) 【約30分】 | |
| 23 | ケアサポート第三 | バルーンアート | 細長い風船を使い、犬やうさぎ、お花などを作れるようになります。 | 風船、ポンプ(空気を入れるもの)※こちらで用意します。 |
| 24 | ケアサポート第三 | 高齢者の施設について | 高齢者を対象とした施設や住宅はさまざまな種類があり、違いがわかりにくいですが、それぞれの特徴を分かりやすく説明します。 | レジメ |

長州グループ

| 番号 | 部署・事業所 | タイトル | 内容 | 使用するもの |
|----|----------|--------------------|---|----------------|
| 25 | 外来 | 羊毛フェルトマスコットプロ-ちづくり | 約一時間以内で完成させられるような小物作り、好きな色と形でかわいいマスコットを作ります。お茶を飲みながらチクチク刺して形を作っていきます。 | 羊毛フェルトニードル |
| 26 | 医療事務 | 医療保険体系と患者負担 | 外来、入院の一部負担金、入院の後期、前期高齢者の負担金、食事の負担金など | |
| 27 | 外来病棟リハビリ | 腰痛体操 | 腰痛の病態説明・腰痛の予防運動 【約15分】 | 動きやすい恰好 人数分の椅子 |

| | | | | |
|----|------------|---------------------------|---|-----------------------------|
| 28 | やすらぎ居宅 | 介護保険制度について | 介護保険の申請から認定まで(申請はいつしたらいいの？対象者は？認定調査など)介護サービスの利用について(どんな時にどんなサービスが利用できるの？利用料金は？) 【約30分】 | |
| 29 | やすらぎ居宅 | 介護保険を利用したの住宅改修について | 玄関の上り框(かまち)が高い、段差が多い家、土入れや浴室に手すりがなくて危険など介護保険を利用して住宅改修ができます(法改正にて期限があります) | 特になし |
| 30 | やすらぎ居宅 | 障害者支援費制度について | 脳梗塞や重度の認知障害などで介護保険で補えない支援を利用することができます。 | 特になし |
| 31 | やすらぎ居宅 | 地域包括ケアについて | 高齢化社会の加速化、認知症の方が増える今後10年、どうしたら乗り切れるか。地域で包括的にネットワークを作り支援して行くことが求められています。 | 特になし |
| 32 | やすらぎ居宅 | 住宅と施設のの違いについて | 新しくいろんな箱ものが作られています、その違いと利用料金等についておおまかに知っておくと役に立ちます。 | |
| 33 | やすらぎ訪問看護居宅 | みんなで楽しく演奏しましょう | ハーモニカ、カスタネット、笛などを持っている人は、それを持っていない人は歌って一緒に過ごしましょう。【約30分】 | 動きやすい服装、持っている楽器 |
| 34 | やすらぎ訪問看護 | アレルギーについて | アレルギーとは何かを簡単にまとめました。 【約1時間20分】 | スクリーン、パワーポイント |
| 35 | 訪問リハビリ | 寝返り・起き上がり・立ち上がり・座る動作のポイント | 寝返り動作、起き上がり、立ち上がり、座る動作の確認・ポイントの伝授、練習・動作ポイント確認をする。【約30分】 | 動きやすい恰好、プラットホーム(ベッド)、人数分の椅子 |
| 36 | 針灸 | 家庭でできる「お灸」 | 自分でできる、あとの付かないお灸の仕方を、症状別に説明します。 | |
| 37 | 針灸 | ハリは痛くない？お灸は熱くない？ | 鍼灸治療を受けたいけど、ハリは痛いから怖い、お灸は熱いから嫌だと思われる方が多いです。実際にハリやお灸を体験することで、痛くも熱くもなく、気持ち良いと実感してもらいます。 | |
| 38 | 針灸 | 菜箸と段ボールで羊の毛を紡ごう | 糸を紡ぐ道具を作成して、それで糸を紡いでみましょう。糸ができれば簡単なマフラーが出来ます。マフラーが出来上がる頃には、肩こりかも！？その際は、鍼灸院へ | |
| 39 | 針灸 | 足ツボ体験 | 足の裏にある反射区と呼ばれる内臓や骨格に対応する部位を覚えながらご自身で刺激したり体験してもらいます。 | ツボ押し棒(無くても可) |
| 40 | 針灸 | スキンタッチ(家庭でできる子供の健康法) | ティースプーン、歯ブラシ、ドライヤーを使った軽い刺激で行う健康法で、子供のかん虫(夜泣きやキキ泣きなど)に効果があります。子育ての悩みなど一緒にお話ししながら紹介できたらと思います。 | |
| 41 | 針灸 | 中国式ツボ体操 | ツボを刺激しながら身体を動かして、日頃のこりや痛みをその場で解消。 | |

| | | | | |
|----|----------------|------------------------|---|-----------------------|
| 42 | 針灸 | 数字パズルで脳トレーニング (初級編) | 「数独」とか「ナンクロ」と呼ばれる、9×9のマス を数字で埋めるパズル。楽しみながらの脳への 刺激を体験してみませんか。 | |
| 43 | 針灸 | 帯状疱疹と帯状疱疹後の神経痛の鍼灸治療 | 60歳以上に多い帯状疱疹と極めて痛みの強い帯状疱疹後神経痛の鍼灸治療を解説します。 | |
| 44 | デイサービス にじの家 | デコパージュ | デコパージュとは、色々なプリントを切り抜いて、素材に貼る工芸技法の事です。使っても絵が消えない石鹼を作ります。プレゼントに最適です。 | 新しい石鹼・プリントしたい絵柄、レースなど |
| 45 | デイサービス にじの家 | 認知症について | 最近テレビでよく見るようになった「認知症」について、病気や症状、もしも認知症になったら…。テレビで話題の「予防」についてなど、認知症についてお話します。 | 特になし |
| 46 | デイサービス にじの家 | 認知症予防！ 健康体操 | 運動することで、脳の神経細胞が増え、脳の萎縮を防ぐことができます。適度な運動は生活習慣の予防にもなります。みんなで体と頭を使った体操をします。 ※動きやすい服装で | |
| 47 | デイサービス にじの家 | 介護の基本① | 介護について基本的な技術と基礎的な知識を学んでいただく講座です。介護実技動作とオムツの種類や用途についてもご紹介 ※動きやすい服装で | |
| 48 | デイサービス にじの家 | 介護の基本② | 介護について基本的な技術と基礎的な知識を学んでいただく講座です。洋服の着脱やオムツの替え方など自宅で介護の参考になればと思います。 ※動きやすい服装で | |
| 49 | デイサービス にじの家 | 脳トレ簡単指体操 | 指先を動かすことで、脳の血流を増やし、脳の活性化につながります。気軽に簡単に取り組みます。ちょっとした指体操で、認知症予防だけでなく、読書や計算するスピードが30%アップするともいわれています。簡単なものから、少し難しいものまで、色々ご用意いたしますので、お気軽にお声かけください。 | |
| 50 | デイサービス にじの家 | タオル体操 | タオルを使うことで、しっかりと腕を伸ばすことができ、肩凝りや猫背の改善や予防、二の腕の引き締め効果があります。タオルを使う事で身体を大きく動かすことができ、全身運動につながります。座ってできる体操ですので、無理なく身体を動かせます。 | |
| 51 | 漢方クリニック | 漢方クリニックの紹介 | 初めての方へ、漢方クリニックの案内と当院の各医師について簡単にご紹介させていただきます。 | |
| 52 | 漢方クリニック | 薬膳を学ぶ | 楽しく薬膳カレーをつくりましょう | |
| 53 | 漢方クリニック | 健康食品・サプリメントについて | 健康食品と医薬品の違いについて考えてみよう | |
| 54 | 漢方クリニック | 秋から冬にかけての過ごし方 | 東洋医学の考え方で食事の仕方(薬膳)漢方薬の飲み方を考えてみましょう | |

| | | | | |
|----|---------|---------------------------------|--|--------------------|
| 55 | 漢方クリニック | 寒さに負けない 過ごし方 | 冷え症の方の食事の仕方(薬膳)漢方薬の飲 み方を考えてみましょう | |
| 56 | 漢方クリニック | 漢方薬と冷え性 | | |
| 57 | 漢方クリニック | アレルギーに 負けない過ごし方 | 花粉症の方・アレルギー体質の方の食事の仕 方(薬膳)漢方薬の飲み方を考えてみましょう | |
| 58 | 漢方クリニック | 花粉症と漢方薬 | | |
| 59 | 漢方クリニック | 女性のための更年期 障害に負けない 過ごし方 | 症状の出ている方、これから更年期をむかえる 方の食事の仕方(薬膳)漢方薬の飲み方を考 えてみましょう | |
| 60 | 漢方クリニック | 夏の薬膳 | 夏の食事の仕方(薬膳)漢方薬の飲み方を考 えてみましょう 夏のレシピ 薬膳カレーのお話します | |
| 61 | 漢方クリニック | 秋の薬膳 | 秋の食事の仕方(薬膳)漢方薬の飲み方を考 えてみましょう 秋は夏と違い乾燥の季節になってきます 身体の潤いを保って冬に備えましょう 乾燥から体を守ることは風邪予防にもつながり ます お肌の乾燥も体の潤いと関係しています | |
| 62 | 漢方クリニック | 食材の力で年末年 始のお疲れを吹き 飛ばしましょう | 食材の中には生薬(漢方薬)として使われてい るものがたくさんあります 食材の性質を知って食べ物の取り方を工夫す ることで、元気を手に入れましょう 疲れや食べ過ぎ時の漢方薬・薬膳のお話をし ます 薬膳といっても特別なものでなく毎日使っ ている食材でご紹介します | |
| 63 | 事務所 | 超初心者向け！？ パソコン・インター ネット講座 | なかなかとっつきにくいパソコン・インターネット …、でも少しでも使えると欲しい情報がすぐに手 に入ります。インターネットが使える程度の知識 をやさしく・ていねいにお教えます！ | パソコン・プロジェクター 一式 |

わかさグループ

| 番 号 | 部署・事業所 | タイトル | 内容 | 使用するもの |
|-----|-------------------|-----------------------------|--|----------------|
| 64 | わかさ通所 リハビリセンター | 認知症について | 認知症について話をします。 | |
| 65 | わかさ 診療所外来 | 防災に役立つ豆知 識 | 代用品を利用して行う | 防災安心手ぬぐい(¥210) |
| 66 | わかさあんま マッサージ | 死語のことば | 同じものでも時代が違うだけで変わってきてい ます。なつかしい「ことば」の響きを楽しんで下さ い。 | |
| 67 | わかさあんま マッサージ | あんま・指圧・マッ サージ・肩叩きの違 い | 手の動かし方が違います、実演します。 声をだす、調子(リズム)にのれる叩き方。 | |
| 68 | わかさあんま マッサージ | 自分で出来るマッ サージ | ここを押すと、あそこに響くツボ | |
| 69 | わかさあんま マッサージ | 健康器具をつくらう | | |

| | | | | |
|----|------------------|---------------------|--|--|
| 70 | わかくさあんま マッサージ | 大正・昭和の古銭 の本物を見よう | | |
|----|------------------|---------------------|--|--|

全体

| 番号 | 部署・事業所 | タイトル | 内容 | 使用するもの |
|----|----------------------------|-------------------------------|--|---------------------------------|
| 71 | | 将棋教えます | 初心者から名人まで、丁寧に将棋を教えます。 | 将棋盤 将棋駒 |
| 72 | 言語・嚥下療法 | 失語症について | 失語症について 概要、種類、症状、対応方法、コミュニケーション時の注意点などを説明します。【約60分】 | スクリーン、プロジェクター |
| 73 | 言語・嚥下療法 | 口腔ケアの〇× | 口腔ケアに関する知識を〇×クイズ形式＋説明を加えながら学ぶ。【約30分～40分】 | スクリーン、プロジェクター |
| 74 | 本部 | タイトルはじめての 絵手紙 | ・絵手紙を体験したい方むけ・絵に色付けしてはじめての絵手紙を仕上げます。・最初の台紙の下絵は、書いていますので色付けをします。 | 絵手紙用ハガキ顔彩(絵具) 筆四角い消しゴム・梅皿・朱肉 |
| 75 | 地域活動 サポートセン ター塩見 | アスベストによる病 気の補償や家族会 について | 残念ながら尼崎市は、世界でも有数のアスベスト被害多発地域です。病気になることは辛いことですが、少しでも療養生活、家族の心労が安らぐお話ができるように頑張ります。 | 資料2～3枚 |
| 76 | 地域活動 サポートセン ター塩見 | アスベストによる病 気の予防について | アスベストによる病気の予防は「吸わない」ことです。町のどこに、どんなアスベストがあるのか、またこれからどんなことに気を付けないといけないのかわかり易くお話しします。 | 資料2～3枚 |
| 77 | 地域活動 サポートセン ター塩見 | 労災保険について | 仕事で怪我をした、病気になった方は雇用形態に関わらず全て労災保険が使えます。治療費を補償する療養補償や怪我・病気で仕事を休んだ場合の休業補償、障害が残った場合の障害補償など、制度等に関して詳しくわかり易く説明します。 | 資料4～5枚 |
| 78 | 地域活動 サポートセン ター 是澤 | 認知症サポーター 養成講座 | 「認知症になっても住み慣れた地域でくらしたい」そんな思いをサポートするための認知症について、接し方についての基礎を一緒に学びます。 ※終了後、オレンジリングを発行【約1時間30分】 | テキスト有 |
| 79 | 地域活動 サポートセン ター 是澤 | 成年後見制度につ いて | 成年後見制度をご存じですか。判断能力が衰えた人の権利を守る制度について、簡単に知っておくとどこかで役に立つかもしれません。どんな内容を知りたいかは相談に応じてます。 | |

ふれあい・支えあいメニュー申込書

年 月 日

| | | | | |
|------------|--------|-------|-------|----------|
| 申込者 | グループ名 | | | |
| | 担当世話人名 | 電話番号： | | |
| 希望 メニュー | メニュー番号 | | 担当部署 | |
| メニュー 内容 | | | | |
| 希望日時 | 年 | 月 | 日 () | : ~ : まで |
| 参加見込 | 人 | 場所 | | |
| 申込経緯 | | | | |

ふれあい・支えあいメニュー申込書

年 月 日

| | | | | |
|------------|--------|-------|-------|----------|
| 申込者 | グループ名 | | | |
| | 担当世話人名 | 電話番号： | | |
| 希望 メニュー | メニュー番号 | | 担当部署 | |
| メニュー 内容 | | | | |
| 希望日時 | 年 | 月 | 日 () | : ~ : まで |
| 参加見込 | 人 | 場所 | | |
| 申込経緯 | | | | |

ふれあい・支えあいグループ報告書

| | |
|------------------------|--|
| グループ名 | (記入者) |
| 会合日時 | 20 年 月 日 () : ~ : |
| 会合場所 | |
| 参加者人数 | (新しい方のみ名前) 人 |
| 取組み内容 | |
| 地域の声や 支部で考えたい事 | |
| 次回 取組みに向けて 必要なもの | 20 年 月 日 () : ~ : |

※会場費がかかった場合は報告書と領収書をご提出下さい (生協内の施設利用の場合も報告書の提出をお願いします)

ふれあい・支えあいグループ報告書

| | |
|------------------------|--|
| グループ名 | (記入者) |
| 会合日時 | 20 年 月 日 () : ~ : |
| 会合場所 | |
| 参加者人数 | (新しい方のみ名前) 人 |
| 取組み内容 | |
| 地域の声や 支部で考えたい事 | |
| 次回 取組みに向けて 必要なもの | 20 年 月 日 () : ~ : |

※会場費がかかった場合は報告書と領収書をご提出下さい (生協内の施設利用の場合も報告書の提出をお願いします)