

# 2026 生活・介護支援サポーター 養成講座 受講生募集！

受講料無料

「誰かの役に立ちたい」  
「地域でできることを知りたい」

こんな思いをカタチにしてみませんか？  
この講座では、「福祉ってなんだろう？」  
という基本から、支援するときの心構え、  
高齢者の心や体の変化、地域にある資源、  
さらに実際の体験活動まで、楽しくわかり  
やすく学べます！

あなたの“ちょっとした力”が  
「地域の支え」になります！



体験



講義

## 対象

地域での居場所づく  
りや支え合い活動に  
関心のある倉敷市  
民、倉敷市に在学・  
在勤の方

## 会場

くらしき健康福祉  
プラザ2階  
201研修室  
(笹沖180番地)

## 定員

50名  
(応募者多数の場合、抽選)

## 申込 締切

令和8年  
7月31日(金)

## 申込 方法

電話・FAX・二次元  
コードのいずれかで  
お申込みください。



●こちらの二次元コードから  
電子申請も可能です。

第1回 8月16日(日)  
13:30~16:30



「福祉とは？」  
福祉の一般的な考え方の理解  
ふくしと教育の実践研究所  
SOLA 主宰 新崎 国広 氏

第2回 8月23日(日)  
13:30~15:30

「支援の目線」  
サポートする際の接し方の理解  
社会福祉士/看護師 内田 富美江 氏

第3回 9月6日(日)  
13:30~16:30

「地域の資源について」  
地域資源の理解について  
社会福祉士 佐藤 伸隆 氏

第4回 9月26日(土)  
10:00~15:00



「高齢者の  
心と体を知ろう①」  
高齢者疑似体験・車いすの移乗  
介護福祉士 小福田 卓 氏  
介護福祉士 高附 永吉 氏

第5回 10月15日(木)  
①10:30~12:00  
②13:30~15:00



「こどもの育ちを応援  
します」  
倉敷市こども家庭センター  
「障がい者の福祉制度」  
倉敷市障がい福祉課

第6回 10月25日(日)  
13:30~15:30



「高齢者の  
心と体を知ろう②」  
認知症の方との接し方  
倉敷平成病院認知症疾患医療セン  
ター センター長 涌谷 陽介 氏

第7回 11月29日(日)  
10:00~15:00

「活動団体実践発表」  
具体的な活動のイメージづくり  
と活動先の紹介  
社会福祉士 佐藤 伸隆 氏

第8回 12月~1月 中旬

「活動先体験実習」  
支え合い活動の体験・実践

第9回 1月17日(日)  
13:30~16:30

「実習報告・まとめ」  
ふりがえり・グループワーク  
社会福祉士 佐藤 伸隆 氏

受講コースは次の2コース  
どちらかをお選びください

▶受講途中でも入門コースからしっかり  
コースへの変更は可能です。

しっかりコース【全9回】

入門コース【全4回】

第1回・第4回・第5回・第6回



実習



振り返り



修了式

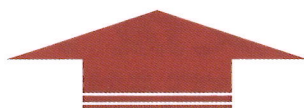
| 【申込・問合せ先】                | 事業所名  | 住所                     | 連絡先                           |
|--------------------------|-------|------------------------|-------------------------------|
| 社会福祉法人<br>倉敷市<br>社会福祉協議会 | 地域福祉課 | 笹沖180番地（くらしき健康福祉プラザ3階） | ☎ 434-3301 FAX 434-3357       |
|                          | 水島事務所 | 水島北幸町1-1（水島支所3階）       | ☎ 446-1900 FAX 440-0154       |
|                          | 児島事務所 | 児島小川町3681-3（児島支所4階）    | ☎ 473-1128 FAX 470-0054       |
|                          | 玉島事務所 | 玉島阿賀崎1-1-1（玉島支所2階）     | ☎ 522-8137 FAX 523-0054       |
|                          | 真備事務所 | 真備町箭田1141-1（真備支所別棟1階）  | ※受付のみ ☎ 698-4883 FAX 698-9622 |

※どちらにお申込み  
いただいても問題  
ありません。

天候・災害・感染症等の影響により、内容や日程等が変更になる場合があります。

主催 倉敷市・社会福祉法人 倉敷市社会福祉協議会





(FAX:086-434-3357)

倉敷市生活・介護支援サポーター養成講座  
受講申込書

倉敷市長あて

□に、✓を入れて下さい。

令和8年 月 日

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |                                                    |                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 受講希望者                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 住所                                                                                | 〒<br>—<br>・市在住の方は学区、その他の方は市内の通勤・通学先をご記入ください<br>( ) | 電話番号<br>( )<br>—                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | フリガナ                                                                              |                                                    | 生年月日                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 氏名                                                                                |                                                    | <input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成<br>年 月 日<br>( 歳) |
| ご希望コース                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> しっかりコース (全9回コース) <input type="checkbox"/> 入門コース (全4回コース) |                                                    | ※受講途中で入門コースからしっかりコースへ変更することも出来ます。                                        |
| ボランティア団体・NPO法人・地区社協等所属されている場合は団体名をご記入ください。                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                    |                                                                          |
| <input type="checkbox"/> 所属団体名( ) <input type="checkbox"/> 一般(所属団体なし)                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                    |                                                                          |
| 受講にあたって関心のある事項は何ですか？(複数選択可)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |                                                    |                                                                          |
| <input type="checkbox"/> 介護保険制度について <input type="checkbox"/> 高齢者保健福祉制度について <input type="checkbox"/> 高齢者の権利擁護について<br><input type="checkbox"/> 介護の方法について <input type="checkbox"/> 高齢者への接し方について <input type="checkbox"/> 住民参加型活動について<br><input type="checkbox"/> 高齢者支援活動の具体例について<br><input type="checkbox"/> その他( )                     |                                                                                   |                                                    |                                                                          |
| 講座受講後の活動について(あてはまるものひとつに印をつけてください。)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                   |                                                    |                                                                          |
| <input type="checkbox"/> 高齢者支援を行っている既存の団体等に参加して活動したい。<br><input type="checkbox"/> 自分自身で高齢者支援団体を立ち上げ、独自の活動を行いたい。<br><input type="checkbox"/> 自分自身がすでに所属している団体において、活動を継続したい。<br><input type="checkbox"/> 特定の団体に属さず、個人として高齢者の支援を行いたい。<br><input type="checkbox"/> 活動の仕方や形態については、今回の講座を受講する中で考えていきたい。<br><input type="checkbox"/> その他( ) |                                                                                   |                                                    |                                                                          |

※ご記入いただいたお名前・ご連絡先は本講座に際してのみ使用し、承諾無しに、他の目的で使用することはありません。

申込期限: 令和8年7月31日(金)



# シニア男性！第二の人生は「料理」から

## 男おひといさま料理カンタン教室

受講者募集！  
シニア男性  
初心者限定

期間：R8年9月～R9年2月  
期間内に **(7+2)回** の講座

会場：ライフパーク倉敷



多くの卒業生から絶賛(開設16年目)  
**「7回の講座で料理の  
基本と理論を習得できる」**

料理学んで**頭脳イキイキ・健康増進・夫婦円満**

たった**7回**で基本がカンタンに「**もの**」にできる**秘訣**は

- ① 受講者全員が料理初心者 気楽で伸び伸び
- ② ベテラン女性講師と男性サポーター6人が支援
- ③ 判りやすい「写真付きレシピ」で理解が容易
- ④ 食材の購入実習で役立つ知識を習得

第6回「食育活動表彰」(農林水産省主催)

ボランティア部門で消費・安全局長賞を受賞



主催：シニア世代のサバイバル男料理の会 後援：倉敷市



- 日程 (日程は会場確保の都合で変更することがあります)
- 基本講座(7回) 9/11(金) 9/25(金) 10/9(金) 10/23(金)
- 11/18(水) 12/2(水) 12/11(金) (必須)

フォロー講座(2回) R9年 1/8(金) 2/12(金) (任意)

13:30~17:00

- 会場 ライフパーク倉敷 調理実習室
- 倉敷市福田町古新田 940 (福田公園の北隣)



- 定員 21名(応募者多数の場合は抽選)
- 50歳以上で料理経験の殆どない人を対象にします

- 受講料 基本講座 16,100円 (2,300円/回×7回) 受講は必須
- フォロー講座 4,600円 (2,300円/回×2回) // 任意

- 応募締切 8月14日(金)必着

- ネット検索先 「まちづくりびと@倉敷 シニア世代のサバイバル男料理の会」
- 講座期間中に懇親会を開催します(参加自由)

●申込方法

Eメールまたは「はがき(裏面)」に

- ① 郵便番号、住所 ② 名前(ふりがな)
- ③ 年齢 ④ 電話番号(自宅・携帯)
- をご記入の上、右記にご連絡下さい

※お送り頂いた情報は本講座目的  
以外には使用しません

●申込先・問合せ先

シニア世代のサバイバル男料理の会

E-mail survotoko@yahoo.co.jp

電話 090-6600-4607 小西

(ハガキで申込みの方は、まず小西まで  
お電話ください、ライフパーク倉敷  
は申し込み先ではありません)

●講師紹介

田中まり先生 (ホームページ <http://www.shoutao.net>)

管理栄養士、健康教室「壽桃(しょうたお)」を主宰、倉敷・岡山地区の  
カルチャースクールや公民館等で健康教室、男性料理教室、薬膳料理  
教室を開催、RSK ラジオなどにも出演

長年にわたり「食と健康」について取り組まれ、食を通じて心と体の  
バランスを整え理想の姿になるための食事などを指導されています



●参加者の声(抜粋) 15年間卒業生(合計378人)のアンケートより

- ・料理の基本がカンタンに理解でき、料理をする「きっかけづくり」ができました
- ・自宅での料理作りでも、丁寧な写真付レシピが大変役に立っています
- ・男性サポーター(教室の卒業生)が、初心者の立場になって支援してくれました
- ・食材のもつ「栄養を最大限生かす作り方」に感動しました
- ・料理作りを通して会話が深まり、大変さも理解され夫婦仲も向上しました(奥様より)



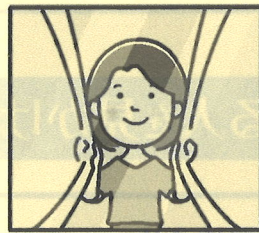
# 熱中症予防のために

## 暑さを避ける！

エアコン等で  
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの  
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、  
帽子の着用



天気のよい日は  
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

## こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、  
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症  
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための  
情報・資料サイト

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます





## 熱中症の症状

・めまい

・立ちくらみ

・生あくび



・大量の発汗

・筋肉痛

・筋肉のこむら返り

病状がすすむと

・頭痛

・嘔吐

・倦怠感



・判断力低下

・集中力低下

・虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

## 熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている  
室内や風通しのよい日陰  
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、  
からだを冷やす  
（首の周り、脇の下、脚の付け根など）



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。  
体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、  
障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。



厚生労働省

ひと、くらし、みらいのために  
Ministry of Health, Labour and Welfare



倉敷市

# 市民後見人

養成講座説明会 参加者募集

日時

7/22(水)  
14:00~

会場

くらしき健康福祉プラザ  
3階 視聴覚室

参加費:無料 | 定員 30名程度

ご応募ください!

- ☒ 社会福祉活動に理解と熱意がある
- ☒ 本市に住所を有し、現に居住している
- ☒ 20歳以上、75歳未満

申込方法

裏面の申込書をご記入の上、郵送またはFAX  
いただくか、Eメールにて申し込みください。  
申込書はホームページからもダウンロード  
できます。

倉敷市福祉援護課

か

倉敷市社協

検索

募集締め切り

7月17日(金)まで

市民後見人とは

親族以外の市民による後見人のことです。判断能力が不十分な方に寄り添い、日常生活上の契約や金銭管理などを代理で行い、その人らしく暮らせるように生活を見守ります。

倉敷市では令和2年度からフォローアップ研修を開始し、市民後見人候補者として、令和8年4月現在25名の方が倉敷市社会福祉協議会の法人後見支援員として活動、6名の方が市民後見人として活動しています。

地域住民との交流の場、地域活動などに積極的に参加するとともに、認知症や障がいのある方などが成年後見制度を利用できるよう、当該制度の紹介、周知などにも努めていただき、地域でつながり誰もが安全・安心して暮らしていける支え合いのまちを目指します。

① 倉敷市の「権利擁護体制」  
について (約15分)

担当: 倉敷市福祉援護課

★倉敷市の中核機関としての取り組み、  
権利擁護体制について説明します。

② 講演「市民後見人とは？」  
(約90分)

講師: 社会福祉士

佐藤 伸隆 氏

★あなたの身近にある  
成年後見制度について  
★市民後見人とは?

③ 市民後見人になるまでの  
流れについて (約15分)

担当: 倉敷市社会福祉協議会

★倉敷市で市民後見人になるための  
プロセスについて説明します。

参加申し込み  
お問い合わせ

倉敷市社会福祉協議会 地域福祉課  
〒710-0834 倉敷市笹沖180番地



086-434-3301 FAX 086-434-3357

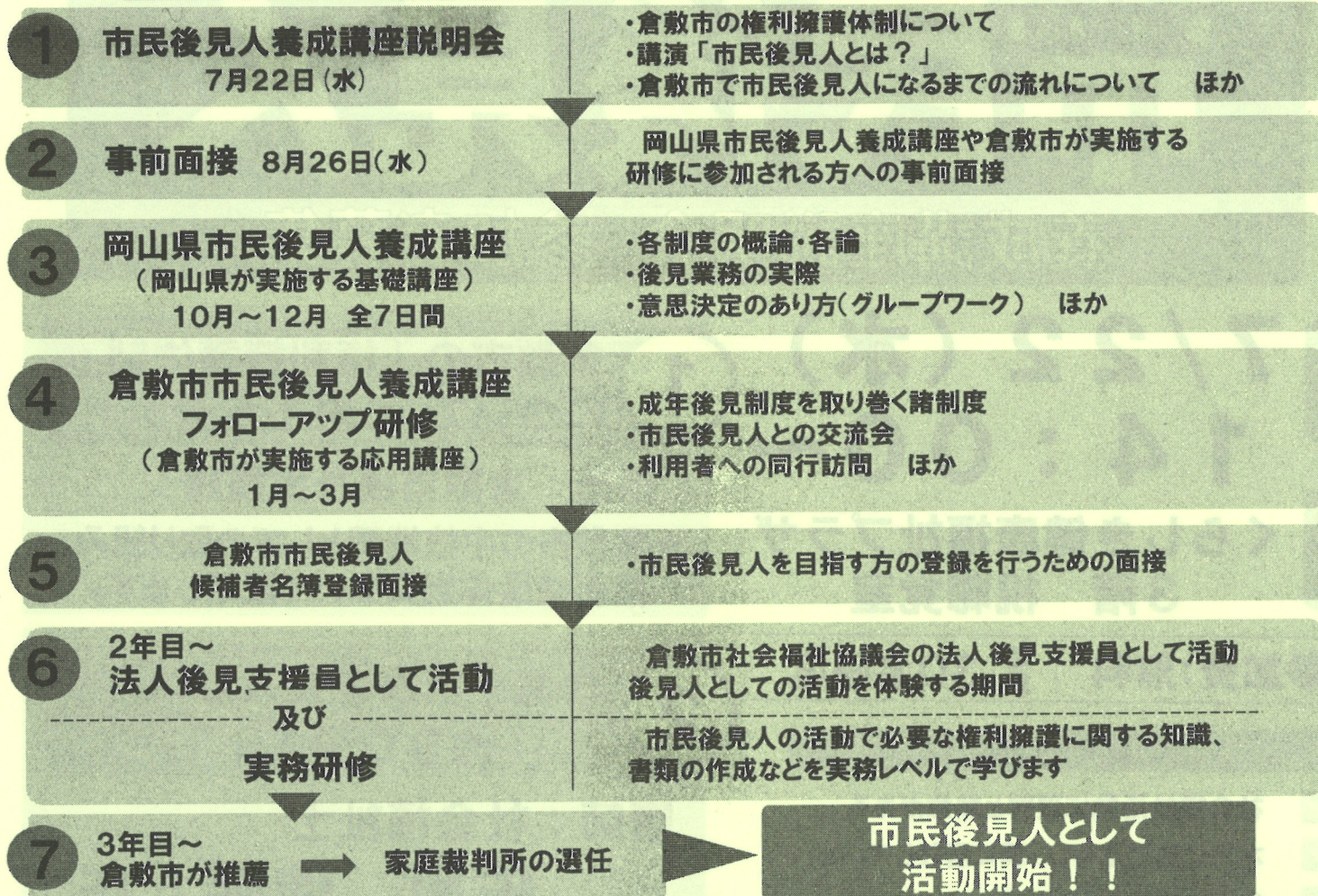


tiikifukushi@kurashikisyakyo.or.jp

主催/倉敷市・倉敷市社会福祉協議会



## 市民後見人になるまでの流れ



社会福祉士  
佐藤 伸隆 氏

### 【プロフィール】

趣味は読書や街ぶら、先づ ぼ廻り(岬・分水嶺・水源巡りなど)、そして「聞き書き」。  
京都の福祉系大学を卒業後、滋賀県社会福祉協議会に勤務し、小地域福祉活動のほか、社会福祉従事者研修、高齢者や障がい者の権利擁護支援などを担当した。  
平成18年度からは、滋賀短期大学で保育者養成に携わったほか、京都女子大学や同志社大学、龍谷大学などで非常勤講師を務めた。また、大津市社会福祉審議会委員や滋賀県運営適正化委員会委員、高島市成年後見サポートセンター運営委員長、NPO法人 あさがお副理事長・スーパーバイザーなどにも就任。  
現在は大学や専門学校の非常勤講師として看護師・介護福祉士の養成、保育士等キャリアアップ研修、地域子育て支援員研修などに携わるほか、米原市権利擁護センター運営委員長・支援向上委員会(中核機関)委員長、岡山県社会福祉士会障害者権利擁護委員会運営委員・福祉サービス第三者評価委員・広報委員などを務めている。また、企業や団体が作成する社史や記念誌の執筆・編集も行う。

## 市民後見人養成講座説明会 参加申込書

※FAX・郵送・ご持参にてお申し込みの方はこちらに必要事項をご記入ください。

|                  |                                             |      |                                              |
|------------------|---------------------------------------------|------|----------------------------------------------|
| 氏名               | (ふりがな)                                      | 生年月日 | 年 月 日                                        |
|                  |                                             | 電話番号 |                                              |
|                  |                                             | FAX  |                                              |
| Eメール             |                                             |      |                                              |
| 住所               | 〒                                           |      |                                              |
| この説明会をどこで知りましたか？ | 社協ホームページ・倉敷市ホームページ・広報くらしき・福祉関係機関・知人・その他 ( ) | 所属は？ | NPO法人・民生委員・ボランティア団体・行政・福祉関係機関・会社員<br>その他 ( ) |

※いただいた情報は本事業以外で使用することはありません。