

福祉学習メニュー

福祉教育学習の
お手伝いをいたします！

社会福祉法人小千谷市社会福祉協議会

目 次

◇高齢者の福祉	
高齢者擬似体験	1
高齢者疑似体験（低学年向け）	2
車いす体験	3
車いすの操作方法	4
◇障がい者の福祉	
・障がいの種類	10
・視覚障がい	
誘導歩行	11
点字学習	12
・聴覚障がい	
要約筆記学習	13
手話学習	14
◇講話	
当事者のお話	15
◇市内の見学・体験	
市内の福祉施設など	16
◇用語解説	17
◇いろいろなボランティア活動	19
◇地域で行なっている福祉活動	
◇貸し出し可能備品	21
◇相談・問い合わせ・依頼などについて	22

●高齢者疑似体験

対 象：小学校中学年以上

対応人数：要相談（1クラスぐらいが適当）

時 間：例えば25人が体験すると・・・（疑似体験5セット×5グループ）

1人10分程度【体験（5分）装着・脱着（5分）】

10（分/1人）×5（セット）＝50（分）で約1時間必要です。

場 所：各学校など

内 容 高齢者体験セットを装着し、実際に疑似体験をしてみる。

（例）教室をスタート ⇒ 階段の昇り降り ⇒ トイレ⇒

水のみ場⇒ 玄関で靴を脱ぐ・履く など

用意するもの タオル（首にかける装着セットがあるので、首にあてるためのタオルです）・軍手（軍手を装着することで、指先の動きが鈍くなるという体験をする）

お 願 い 事前に先生にも体験してもらおうとともに先生から当日、装着のお手伝いをお願いしたいです。事前にサンラックに来ていただき、装着の仕方を覚えてもらいます。

学校で体験を行う場合はコースの設定は先生の方で考えていただきます。

ポイント いろいろな場面の体験をしてもらうことで、普段の生活と比べて思っている以上に高齢者の動きが困難だということを体験してもらいます。単発での「体験」だけになってしまうと、ただ単に「高齢者は大変だ」という感想だけで終わってしまいがちです。例えば、施設などに行ってみて上手くいかなかったのが、なぜ上手くいかなかったのか、今後どうしていったらいいのかなどを考えさせるためのきっかけとして体験を行ってみましょう。目的意識がはっきりしている子どもたち（先生）は体験活動に対する姿勢が違います。一連の授業の流れの一つとして高齢者疑似体験を取り入れてみることで、体験が生きてくると思います。

●高齢者擬似体験（低学年向け）

対 象：小学校低学年

対応人数：要相談

時 間：要相談

場 所：各学校など

内 容 高齢になったときにどのように見えるのかゴーグルを使って実際に体験してみる。また、指先の動きが鈍くなるような体験をするために、軍手を装着して割り箸を持ってビーズをつかむ体験を試してみる。

用意するもの 軍手・割り箸・机・いす



●車いす体験

対 象：小学校中学年以上

対応人数：要相談(1クラスくらいが適当)

時 間：例えば25人が体験するとなると・・・(車いす5台×5人グループ)

体験時間 1人10分ほど

10(分/1人)×5(セット)=50(分)で車いすの操作方法の説明を含めると60分くらい必要と思われます。

場 所：各学校など

内 容 車いすの操作方法の説明後、各コースを交替で自走する。

(天候により校内外どちらでも可能)

自走してみることで、普段平坦に見える道でも車いすにとっては走りにくいこと、ちょっとした段差でも障がいになってしまうなどを体験してみる。

用意するもの 特にありません

お 願 い 学校での体験の際はコースの設定は先生の方で考えてもらいます。校外で体験する場合、天候のことも考えて屋内のコースも同時に考えてもらいます。

校内の場合は、車いすを持ち込む関係で、1階を中心に動けるコースの設定をお願いいたします。

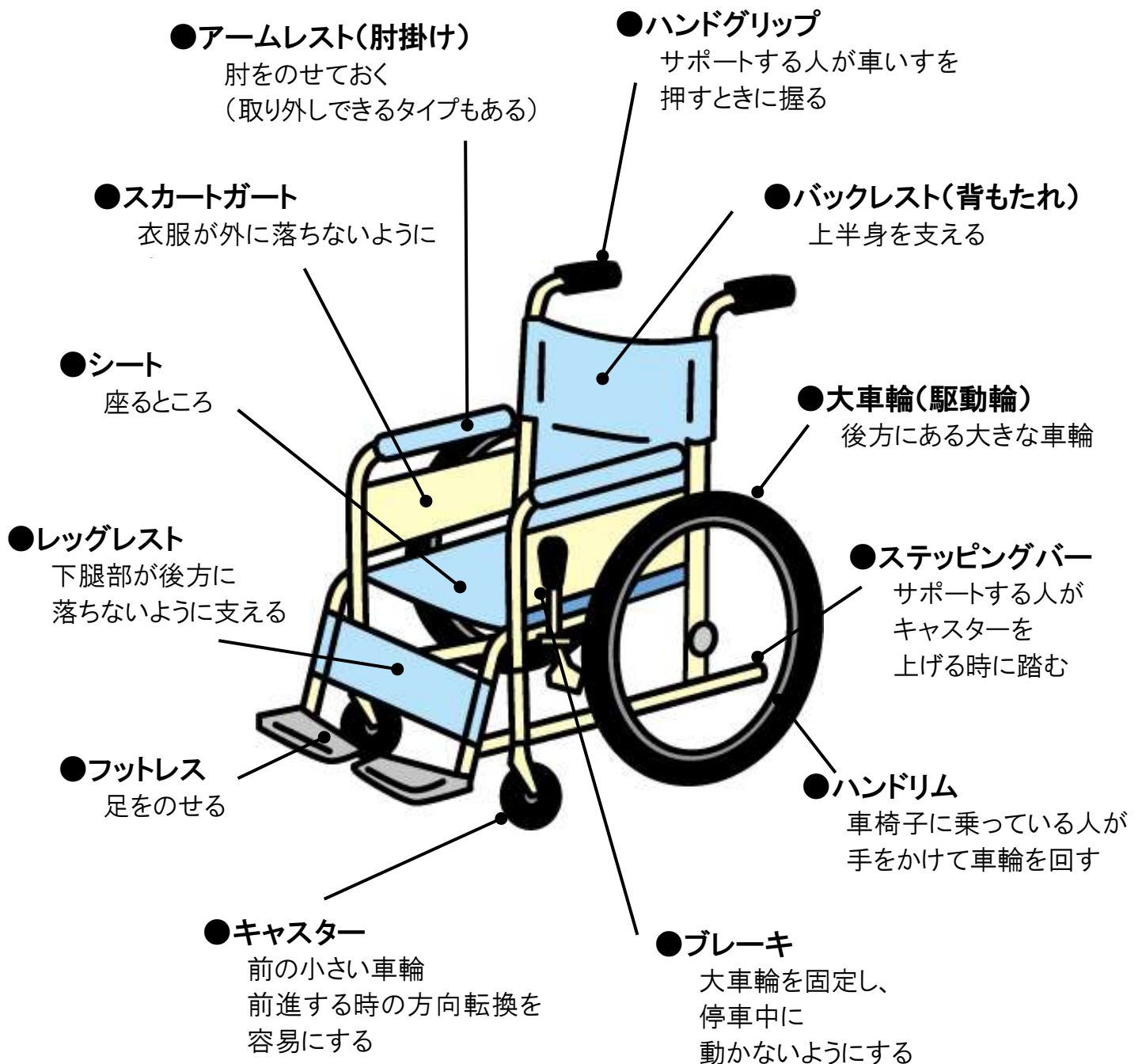
ポイント 車いすは、身体に障がいを持った方や高齢者はもちろんですが、私たちにとっても万が一ケガなどをした場合、必要になる福祉用具です。車いすを自走してみることで、普段気づかなかったような



ことがわかり、今後の機会で車いすの介助をするといった場面において、車いすに乗っている人の立場にたって考えることができたり、環境面などについて考えたりするきっかけとなるはずです。

車椅子の各部の名称 <普通折りたたみ式車いす>

車椅子にはさまざまな種類があり、近頃では電動車いすを使う人もいますが、ここでは、一般的なタイプ「折りたたみ式の車いす」について紹介します。



車いすの広げ方

1. ブレーキをかけ車いすを外側に軽く広げます。
2. 両手で指をはさまないように気を付けながら、シートを押し出すようにして完全に広げます。



車いすのたたみ方

1. ブレーキをかけ、フットレストを畳みます。
2. シートの中央を両手で持ち上げながら半分くらいまでたたみ、アームレスト（ひじかけ）を両手で引き寄せて折りたたみます。



車いすへの乗せ方

必ずブレーキをかけましょう。ブレーキをかけないと車いすが動いてしまい、大変危険です。

1. ブレーキをかけ、対象者を座らせる。
2. フットレストをおろし、フットレストに対象者の足を乗せます。



車いすを動かす

- *ブレーキをはずし、対象者に対し必ず「進みますよ」「動きますよ」などの声をかけてから動かします。
- *この時に、対象者の手が車輪に触れていないかも同時に確認します。
- *動かしているときは前方が死角になりやすいため注意しましょう。

これから
進みます



溝の越え方



*溝が大きい場合、
前輪が溝にはまり前進
できず、転倒のおそれ
があります

前輪を上げ、そのままの状態で行進し溝を越えます。
または溝に対し斜めに進みます。



坂（スロープ）の降り方

- *車いすに乗っていると普段の何気ない坂でも怖く感じます。対象者が不安を感じないように坂に対し後ろを向き、後方を確認しつつ、ゆっくりと後退します。
- *エレベーターから降りる際も、同じように後ろ向きで降りると車いすと歩行者などがぶつかる危険が減ります。



段差を上げる

1. 前輪が段差にあたるまでゆっくりと進む。



2. 段差にあたらしたら、stepping barを踏みながらグリップを後ろにゆっくりと引き前輪を上げ、そのまま前進し前輪が段差をこしたら、ゆっくりと前輪をおろします。
3. 後輪が段差にあたるまで前進し、段差にあたらしたら体全体で上に持ち上げるように前進し、後輪をあげます。



段差を下いる

1. 段差に対し後ろを向き、後ろを確認しつつゆっくり後退し、静かに後輪を段差からおろします。
2. 前輪が段差から離れるまで、そのまま後退し、段差から離れたら前輪を静かにおろす。



車いすからのおろし方

乗るときと同じく、ブレーキをかけないと車いすが動いてしまい、大変危険です。

1. ブレーキをかける



2. フットレストから対象者の足を上げ、フットレストをたたみ、対象者の足を地面におろす。



3. 対象者をおろす。

● 障がいの種類

障がいを大きく分けると、身体障がい、知的障がい、精神障がいの3つがあります。

身体障がいには、視覚障がい、聴覚障がい、肢体不自由、内部障がいがあります。

知的障がいは生まれつき、または生まれるときに、脳に何らかの障がいを受けるために、知的機能が未発達のままの状態にあり、そのため精神活動がおくれ、学習や社会生活に支障が生じることで、何らかの特別な援助を必要とします。

精神障がいをもたらす主な病気には、統合失調症やうつ病、そううつ病などがあり、決して珍しい病気でもありません。精神障がいのある人は、外見から判断できない場合が多く、障がいの内容も多様です。

●誘導歩行（協力：点とう虫の会）

誘導歩行とは・・・

目の不自由な人の移動を助けるときに行うことです。

誘導歩行体験では、アイマスクなどをして目が見えない状態となった体験者が、誘導者の右腕のひじ付近をつかんで歩きます。このとき誘導者は逐一、声で周りの情報を伝えなければなりません。体験者は何も見えないことが不安で恐いものだということが身をもって感じることができます。また誘導者は体験者への思いやりの気持ちや気配りなどの配慮が必要となってきます。視覚障がい者への理解を深める体験となります。

対 象：どなたでも

対応人数：要相談（都合にもよるが、スタッフ4～5名のスタッフ派遣可
スタッフ1人につき10組（20人）まで対応可）

時 間：要相談

場 所：各学校など（天候によっては校外も可）

内 容）誘導歩行についての説明・体験



お 願 い）コースの設定は点とう虫の会の方と先生で考えてもらいます。
（校外で体験する場合、天候のことも考えて屋内のコースも同時に考えてもらいます。）
校外で行う場合安全管理を含めて、先生方からも見守りをお願いします

そ の 他）講師の方への依頼文と謝礼のご用意をお願いいたします。

●点字学習（協力：点訳きつつきの会）

対 象：小学校中学年以上

対応人数：～25名（点字版25セットのため）

時 間：要相談

場 所：各学校など

内 容）点字学習

そ の 他）依頼文と謝礼のご用意をお願いいたします。

ポイント）サンラックにある点字パソコンなども見学することもできます。



●要約筆記学習（協力：小千谷要約筆記サークル）

要約筆記とは・・・

最近、講演会などの際に、話の内容を要約したものをスクリーンにうつしているのを見かけたことはありませんか。それが聴覚障がいを持った方たちに声を文字にかえて情報を伝える手段の一つである要約筆記です。

実際に講演会などで要約筆記を行うには、ある程度の時間をかけて勉強しなければいけませんが、聴覚障がい者に情報を伝えるための手段として、手話や口話などのほかに要約筆記や筆談といった文字にかえて伝えるものがあることを知ってることで、手話ができなくても紙と鉛筆があれば誰でも聴覚障がい者とコミュニケーションをとることができます。

対 象：小学校低学年～

対応人数：要相談

時 間：要相談

場 所：各学校など

内 容）簡単な要約筆記を体験する



用意するもの）OHPやOHCを使って行うので、スクリーンが必要

水性（油性でもよい）の細字用サインペン

または太字用のボールペン（1.0 mm～1.2 mmくらいの太さ）

お 願 い）文字を書きながらの学習のため、小学校で行う場合、全校一斉は難しいので、例えば低学年・中学年・高学年・学年別で行うなど

そ の 他）講師の方への依頼文と謝礼のご用意をお願いいたします。

●手話学習（協力：小千谷手話サークル・手話サークルあじさいなど）

対 象：小学校低学年～

対応人数：要相談

時 間：要相談

場 所：各学校など

内 容）手話の学習



そ の 他）講師の方への依頼文と謝礼のご用意をお願いいたします。

●当事者の講話

過去お願いした方：

- ・W様（聴覚障がい者）
 - ・N様（視覚障がい者）
- ⇒盲導犬と生活されている方です。

対 象：小学校低学年～

対応人数：要相談

時 間：要相談

場 所：各学校など

内 容）当事者の講話

用意するもの）講師との相談によるが、ほぼ必要なし

お 願 い）交通手段など配慮が必要

そ の 他）講師の方への依頼文と謝礼のご用意をお願いいたします。
また、Wさんについては、通訳をする方（筆談で大丈夫です）
をお願いいたします。

ポイント）例えば・・・

Wさんの講話を聞いてから、手話学習や要約筆記学習を
体験してみる。
など一連の流れとして考えてみてほしいと思います。



●施設の見学・体験

施設の見学や体験の受入れについては、それぞれの施設によって、見学や体験の目的、時間、人数など受け入れの限度があるため、それぞれの施設に問い合わせることが必要になってきます。

細かい打ち合わせが必要な場合は、施設側担当者と学校とで連絡調整していただきます。

入所施設については、利用者の方々がそこで生活しているいわば“家”であるので、特に配慮が必要です。

【市内の福祉施設】

平成24年4月1日現在

小栗田の里	【特別養護老人ホーム】	小栗田
おぢやさくら	【特別養護老人ホーム】	小栗田
ときみずの家（地域密着型介護老人福祉施設）	【特別養護老人ホーム】	時水
片貝さくら（地域密着型介護老人福祉施設）	【特別養護老人ホーム】	片貝
小千谷市養護老人ホーム（特定施設入居者生活介護）	【養護老人ホーム】	小栗田
春風堂	【介護老人保健施設】	山谷
水仙の家	【介護老人保健施設】	元町
ケアハウス小千谷さくら	【ケアハウス】	小栗田
ケアハウスひう（地域密着型サービス）	【ケアハウス】	ひ生
デイサービスセンター小千谷さくら	【デイサービスセンター】	小栗田
デイサービスセンターサンラックおぢや	【デイサービスセンター】	桜町
デイサービスセンターみなみ	【デイサービスセンター】	真人
デイサービスセンター那由多の家	【デイサービスセンター】	山谷
健康倶楽部中子の森老人デイサービスセンター	【デイサービスセンター】	元中子
デイサービスセンターほのぼの	【デイサービスセンター】	川井
あいあいデイサービス	【デイサービスセンター】	上ノ山
ひよしの家（地域密着型サービス）	【小規模多機能型居宅介護】	日吉
ひうの家（地域密着型サービス）	【小規模多機能型居宅介護】	ひ生
千谷島の家	【地域密着型介護老人福祉施設】	千谷川
障害者支援センターさつき工房	【障害者支援センター】	上ノ山
障害者支援センターひかり工房	【障害者支援センター】	小栗田
グループホーム共生	【精神障がい者グループホーム】	千谷
グループホームつくし	【知的障がい者グループホーム】	東栄
だんらん(城内)・岩沢・真人・片貝・らくらく・千谷・地域のお茶の間(川井地区)・東小千谷・東山	【デイホーム】	

●用語解説

◇特別養護老人ホーム

老人福祉法に規定する老人福祉施設の種類。65歳以上の者であって、身体上または精神上著しい障がいがあるため常時の介護を必要とし、家では適切な介護を受けられない場合に入所し、入浴・排泄・食事などの介護、その他の日常生活上の世話や機能訓練、健康管理などのサービスを受ける入所施設。

◇養護老人ホーム

65歳以上の者であって、身体上、精神上又は環境上の理由及び経済的理由により、家庭での生活が困難な高齢者が入所し、日常生活上の世話や健康管理などのサービスを受ける入所施設。

◇介護老人保健施設

介護保険法による介護保健施設の種類。病状が安定期にある要介護者に対し施設サービス計画に基づいて、看護や医学的管理下における介護、機能訓練、日常生活上の世話などを行い家庭復帰のための療養を行う施設。

◇ケアハウス

老人福祉法に規程する軽費老人ホームの種類。60歳以上または、配偶者どちらかが60歳以上の人で、身体機能の低下または高齢のため独立して生活するには不安がある人が自立した生活を継続できるよう構造や設備の面で工夫された施設。プライバシーや自立した生活を尊重した構造となっており、各種相談、食事、入浴のサービスの提供のほか、緊急時の対応機能も備えている。

◇デイサービスセンター

65歳以上の者で、身体上または精神上の障がいがあるために日常生活を営むのに支障のある者を通わせ、入浴、食事の提供、機能訓練、介護方法の指導、洗濯、生活などに関する相談および助言、養護、健康診査などの便宜を適切に供与することができる施設をいう。

◇グループホーム

高齢者や障がい者が、少人数で施設や借家・アパートなどで家庭的な雰囲気を持って共同生活をし、同居者あるいは介護スタッフが生活支援を行なう。

◇小規模多機能型居宅介護

平成18年4月の介護保険制度改正により創設された、地域密着型サービスのひとつ。介護が必要となった高齢者（主に認知症高齢者）が、今までの人間関係や生活環境をできるだけ維持できるよう、「通い」を中心に「訪問」「泊まり」の3つのサービス形態が一体となり、24時間切れ間なくサービスを提供できるのが特徴。

◇障害者支援センター

障がい者が自立した日常生活又は社会生活を営むことができるよう支援するため、障がい者やその家族、団体の活動を支援するさまざまな事業を行う。
（就労支援・生活訓練・相談支援・地域生活支援事業など）

◇デイホーム

介護予防・生きがい活動支援通所事業として、公民館等で日常動作訓練や趣味活動（生きがい活動）等のサービスを提供する。

●いろいろなボランティア活動

小千谷市ボランティア友の会加盟グループ（48団体・平成24年5月現在）

◇技術ボランティア

小千谷手話サークル

手話サークルあじさい会

手話の会 ^{ひこぼえ} 葉（活動休止）

声のボランティア虹の会

声のボランティアおりづる

点訳きつつきの会

点とう虫の会

触読会 ほたる

小千谷要約筆記サークル

運転ボランティア

小千谷市立図書館読み語りグループ

片貝読み語りの会

手づくりおもちゃグループ 青い鳥

ボランティア広場 遊友クラブ

ミックス・ピ座

おぢやトイクリニック

◇地域ボランティア

きずなの会

キッチングループ

やまびこの会

小千谷市民生児童委員OB会

小千谷ひまわり号を走らせる会

ゴリラサークル

エコネットおぢや

認知症高齢者見守隊笑和会

小千谷国際交流の会

（配食ボランティア）

西小千谷地区配食ボランティア

東小千谷地区配食ボランティア

片貝地区配食ボランティア

岩沢地区配食ボランティア

東山地区配食ボランティア（配達も含む）

（配達ボランティア）

西小千谷地区配達ボランティア

東小千谷地区配達ボランティア

片貝地区配達ボランティア

東山地区配達ボランティア

◇施設ボランティア

ワンパークプレイ教室

あけびの会

ふたば会

さつき会

こだまの会

大正琴あじさいの会

天勝マジック会

ひだまりの会

ひまわりの会

さくら会

音楽交流もみじの会

やすらぎの会

クラッセディカント

寺小屋クラブ

ハーモニカクラブ

◇収集ボランティア

- 使用済み切手

使用済み切手はロンドンの古切手市場で換金され、発展途上国の医療品や医療器具として役立っています。

小千谷市では、ボランティアグループ「きずなの会」の方々が毎月1回整理・発送しています。

- リングプル

空き缶のリングプルは、そのほとんどがアルミ製です。

集まったリングプルを磁石でより分け、アルミのみリサイクル業者で換金してもらっています。1キログラム約30円です。収益金は小千谷市の福祉のために積み立てられます。

●地域で行なっている福祉活動

○福祉会活動

福祉会は、地域の福祉を考える住民組織です。各地域ごとに組織され、高齢になっても障がいを持っても安心安全に暮らせる町づくりのために一人ひとりが参加協力し、手助けや声かけ、見守りや安否確認、ふれあい・いきいきサロンの運営などを行っています。

○ふれあい・いきいきサロン活動

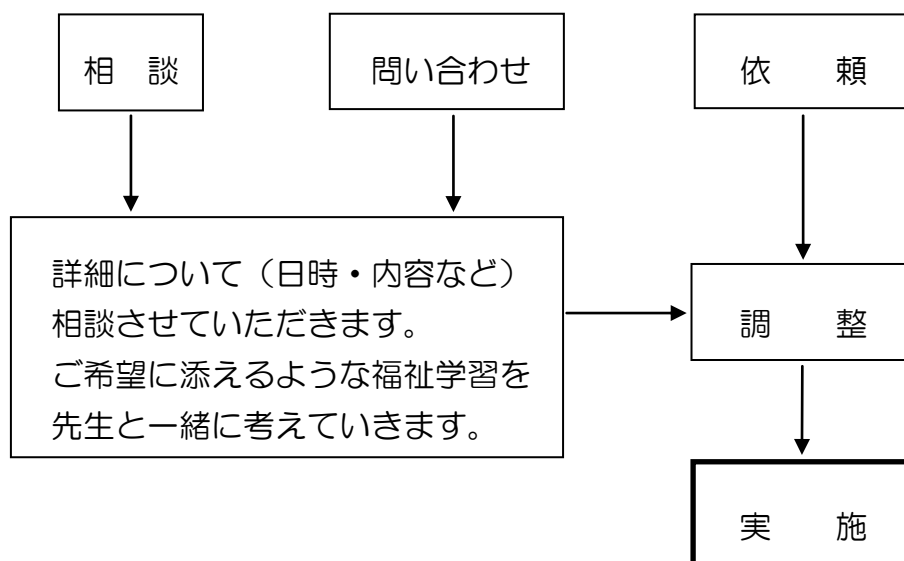
寝たきりや認知症にならないための予防の場や地域住民のふれあいの場として、身近な公民館や集会場等で地域のお茶の間「ふれあい・いきいきサロン」があります。おしゃべりや、季節の行事・介護予防の体操・子どもたちとの交流などで楽しめます。運営等は全て町内のボランティアさんが行っています。

●貸し出し可能備品

車いす・高齢者疑似体験セット（5台ずつ）・点字絵本・点字トランプ
盲人用オセロ

●相談・問い合わせ・依頼については・・・

小千谷市社会福祉協議会 地域福祉係まで（電話83-2340）



*講師の方の都合などもありますので、なるべく早めに（できれば2週間以上前）ご相談願います。間近の依頼については、ご希望に添えない場合があります。

*施設の紹介はいたしますが、見学や体験など細かい打ち合わせが必要なものについては、施設側担当者と学校とで連絡調整をお願いします。

●謝礼について

参考までに・・・

社協で講師を依頼する場合、個人の場合は3,000円、グループのときは5,000円を差し上げています。