



誰もが安心して
暮らせる福祉の
まちづくり

社会福祉法人
米子市
社会福祉
協議会

令和7年度版 ふれあい・いきいきサロン講師派遣のご案内

米子市社会福祉協議会では、サロン支援として、ふれあい・いきいきサロン活動の活性化や、新しい活動のきっかけづくりを目的として、講師派遣の取り組みをしています。

この度、地域貢献を目指す企業や団体の皆さまのご協力のもと『令和7年度版ふれあい・いきいきサロン講師派遣のご案内』が完成いたしました。

これは、サロンで講話等をしてくださる企業や団体を募り、講師として各サロンを訪問していただくものです。

費用はかかりませんので、サロン活動にぜひご活用ください。

ふれあい・いきいきサロンって？

ふれあい・いきいきサロンは、高齢者を中心とした地域で暮らす皆さんが気軽に集まり、楽しく交流する場所です。活動の内容は決まっていないので、自由に取り組んでいただけます。

地域の中で、人と人とのつながりが生まれることで、孤独感の解消、安否確認、異常の早期発見などの効果が期待できます。また、サロンのために外出することで、社会参加、健康づくり、介護予防等の効果も期待される活動です。

ふれあい・いきいきサロンの講師派遣にご協力いただける
企業・団体を募集しています。詳しくは

米子市社会福祉協議会 福祉のまちづくり推進課
☎0859-23-5473

までご連絡をお待ちしています。



ふれあい・いきいきサロン

講師派遣のご案内

ふれあい・いきいきサロンの場へ講師を派遣します(費用はかかりません)

米子市社会福祉協議会 福祉のまちづくり推進課

☎ 23-5473 までご連絡ください

※ 調整に時間がかかる場合がございますので、希望される際は早めにお申込みください
※ 講師の都合等により、調整がスムーズにいかない場合もあるかと存じますが、その際はご了承ください

市社協

地区担当の市社協職員がサロンに伺います

- eスポーツ体験会(所要時間:約1時間)
- 防災ゲーム ①持ち出し品ゲーム(所要時間:約40分)
②防災すごろく(所要時間:30分~1時間)
- レクリエーション用品の活用(わなげ・ボードゲーム・風船バレーなど)

(米子市社会福祉協議会 福祉のまちづくり推進課)



お薬



薬剤師による講話

- 薬について
(副作用・サプリメント・飲み合わせなど)

何種類もの薬を服用している場合など、気になることをご相談いただけます

- 物忘れについて
- 薬局の活用のしかた

(鳥取県薬剤師会 西部支部)



口腔 ケア



歯科衛生士による講話

- オーラルフレイル予防・オーラル体操(口腔体操)
(※オーラルフレイル・・・高齢になって口の機能が衰えること)
口が衰えると食事・会話・呼吸などに影響がでます。
口から健康の土台づくりを始めてみませんか?

- 入歯ケア
- 歯磨きの方法

模型を使って分かりやすくお伝えします

(鳥取県歯科医師会 地域歯科医療連携室)

在宅 療養



訪問看護師による講話

- 終末期の過ごし方・介護の仕方について
- 在宅療養の心構えと介護のコツ
- 訪問看護における嚥下機能と食支援について
- 皮膚の話(乾燥肌や褥瘡の予防について)
- 元気なときから考える「アドバンス・ケア・プランニング」

人生の最終段階にどのような医療やケアを望むのか、事前に話し合う取組です

(鳥取県訪問看護支援センター)

訪問看護とは？

骨の健康



株式会社 目久美 職員による講話

測定器を用いて、手首の骨の健康チェックを行います

- 骨の健康チェック
 - 身体について(主に骨の仕組みや筋肉についての話)
- 所要時間は、お話と骨チェックで1時間程度

(株式会社 目久美)

健康



明治安田生命による健康講座

- 人生100年時代！くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋
- 血管を元気に！輝く明日へ！

各種健康測定機器もあります。ご相談ください。
(大人の塗り絵もありますので、もしよろしければお持ちいたします。)

(明治安田生命保険相互会社)



救命 救急

消防関係の講話

- AED使用方法・怪我・病気の応急手当・心肺蘇生法など
(内容は、ご相談ください)
- 救急車の適正利用についてなど
・どんな時に救急車を呼ぶか？



火災予防と救急講話と組み合わせた講習も出来ます(1時間)

火災 予防

- 防火講演
(家庭用火災警報装置について・着衣着火についてなど)
- 初期消火訓練(屋外)
水消火器を使った消火訓練
※1時間程度の時間が必要です

交通 安全

警察署職員による講話

【講師】シルバー・セイフティ・インストラクター

- 高齢者の自動車運転・自転車運転・歩行方法
- 物忘れ相談プログラム
(タブレットによる認知症の簡易検査)
- 自転車シミュレーター●歩行者シミュレーター
(シミュレーターを持込める環境が限られています。まずはご相談ください)



●詳しい内容については、ご要望をお申し出ください

スマホ 教室

スマホアドバイザー®によるスマホ教室

- スマホ教室、初めて触る！スマートフォン体験
(1人1台の貸出機で体験してもらえます)

貸出用スマホがあるため、ご利用の携帯電話や契約している通信会社に関係なく、どなたでも参加が可能です

(ソフトバンク株式会社)



※ 以下の講師につきましては、各機関に直接お申込みください

スマホ教室

スマホをもっと楽しもう！

初心者でも安心して参加できるスマートフォン教室です！

- スマートフォンを使いこなすために
誰でも簡単に使える!便利なアプリの使い方講座
- スマホを安全に使うために
防犯/防災の意識を高めるための事例動画など視聴
スマホをお持ちでない方も貸し出し可能です

※お気軽にご相談ください

(株式会社 プライト)
通信事業者代理店



防災

米子市地域振興課の職員による講話

- 一般的な防災に関する基礎知識と日頃の備えについて解説
- 新聞紙スリッパや段ボール椅子など身近な物を用いて防災グッズ作り
- 高齢者向けの防災に関する知識
- 女性を対象にした防災に関する知識

(米子市 地域振興課)



歴史

米子市 学芸員による講話

- 米子城の歴史や現在の姿、城山の自然などについて解説
- 米子城跡の現地案内 (絶景の城 米子城散策)
- 尾高城の話 (令和6年2月、国史跡に指定されました)
- 淀江の遺跡の話 (遺跡の宝庫、古代淀江の話)
- 弓ヶ浜半島の話 (日本海と地中海を分ける日本有数の砂州の歴史)

(米子市 文化振興課、米子市立山陰歴史館)



ごみ

米子市クリーン推進課の講話

- ごみの分別方法や、小型家電リサイクルについての解説
- ごみ・資源物分別アプリのダウンロードや使い方の説明 (スマートフォンをご用意ください)
- 食品ロス削減やダンボール堆肥の作り方についての解説
- クリーンセンターの仕組みについて、実験を交えた解説
- クリーンセンター施設見学

(米子市 クリーン推進課)



国際交流

米子市 国際交流員(韓国・中国)による講話・講座

●米子市の姉妹都市(韓国・東草市)と友好都市(中国・保定市)からやってきた国際交流員が、韓国や中国を楽しく紹介します。

料理教室
韓国: キンパ
中国: 肉まん

文化体験
韓国: ハスランタンづくり
中国: 太極拳

※内容は一例です。まずはご要望をお知らせください

(米子市 まちづくり企画課)



消費生活

消費生活相談室職員による講話

- 悪質商法、特殊詐欺など、消費者被害防止に関する話



【米子市消費生活相談室 35-6566 に直接お申込みください】

フレイル予防

米子市フレイル対策推進課による講話

- フレイル度チェックおよび結果説明
- フレイル予防実践教室の体験会

自分の心身の状態を確認し
予防に取り組むきっかけに



フレイル予防のポイントをお伝えし、楽しく体を動かします！
この機会にぜひ実践的なプログラムを体験し、イキイキとした日常生活につなげましょう。



【米子市フレイル対策推進課 23-5458 に直接お申込みください】

健康づくり

米子市健康対策課による講話

- 健康に過ごすための食事のコツ
- がんを予防するための生活習慣について
- 熱中症、感染症、食中毒などの予防について
- 自宅のできる運動



【米子市健康対策課 23-5452 に直接お申込みください】

介護予防

地域包括支援センター職員による講話

介護予防・健康づくり・エンディングノートなどに関する講話
(テーマは要相談)

もしもの時に備えて、医療や介護方針、暮らしにおける希望、伝えたいことなどを整理し記録するためのノートです。

【各センターに直接お申込みください】

東山、福生、福米は、令和7年4月1日からの電話番号です

- 東山地域包括支援センター 23-5471
- 福生地域包括支援センター 30-2840
- 福米地域包括支援センター 36-8001
- 湊山地域包括支援センター 23-6790
- 後藤ヶ丘・加茂地域包括支援センター 48-1365
- 弓浜地域包括支援センター 48-2330
- 尚徳地域包括支援センター 26-6588
- 箕蚊屋地域包括支援センター 27-6500
- 淀江地域包括支援センター 56-1118

