

# じぶん生活講座(R6年度)

講座	種類	概要
福祉サービス	サービス活用	障害福祉サービスの紹介をします
グループホーム	サービス活用	グループホームの種類・進め方・選び方
希望ブック	サービス活用	自分の体調を維持するためには
地域サポート	サービス活用	自分の周りにはどのぐらいのサポートがあるのか
日中活動	サービス活用	作業所・デイケア等で日中を過ごそう
洗濯	生活技術	洗剤の種類や干し方を確認
アパート	生活技術	物件探しから単身までに必要な事は
地域生活のマナー	生活技術	トラブルなく安心して生活していくには
掃除	生活技術	ベランダ・エアコン等、普段やらない場所の掃除
ゴミの分け方・出し方	生活技術	横浜市ごみルールにのっとり捨て方確認
家具・家電購入計画	生活技術	生活に必要なのは何か？値段はいくらか？
お金	生活技術	収入・支出の仕分けから貯金まで
収納	生活技術	収納方法、物を捨てる基準
確認テスト	生活技術	講座の確認・振り返り
調理メニュー	生活技術	実際に昼食メニューを考えて食べてみよう
身だしなみ	生活技術	TPOや周囲から浮かない着用方法
携帯電話	生活技術	スマホで出来ること・気を付けるポイント
消費・賞味期限	生活技術	消費と賞味の違い、みるポイント
朝食	生活技術	一日は朝食から始まる、何を食べるのか
防災	生活技術	災害時の対処法、事前準備は何ができる

# じぶん生活講座

講座	種類	概要
入浴	健康管理	お風呂の使い方・身体の洗い方・入浴剤の種類等
メタボ	健康管理	太ると何が起きるのか・太らないために
疲れ解消法	健康管理	身体・心の疲れとは、解消するには
睡眠	健康管理	良い睡眠のとり方・必要性の確認
冬の体調管理	健康管理	日照時間が少ない中での体調の整え方
感染予防	健康管理	コロナ・インフル等にかからない、引かないように
ストレス	健康管理	ストレスには何があるのか、溜めないためには
ウォーキング	健康管理	近所を散歩して、季節の景色等を楽しむ
ダンス	健康管理	誰でもできるところから身体を動かしていく
SST	コミュニケーション	生活上の困りごとをグループで練習しよう
GW（不調時の対処法）	コミュニケーション	自分の不調時や対処法をみんなで共有
雑談力	コミュニケーション	他者との会話を楽にするためには
悪質商法	コミュニケーション	悪質になっていく詐欺に引っかからないために