



IKI・IKI 第4期  
EBINA COLLEGE

海老名いきいきカレッジ 2021

7月開講

海老名を愛する  
大人のための学校

海老名いきいきカレッジの特色

大人のための学びの場 = 「いきいきカレッジ」



知 × 五感 × 対話 = 幸(高)齢者

地域で自分らしく活動してみたい。

もう少しだけ自分に磨きをかけたい。

そんな大人を応援しています。

豊かな仲間と一緒に

地域社会でできる一歩を

踏み出しませんか？



募集要項・お申し込みについて

■ 応募資格

海老名市内在住 40 歳以上、自力参加が可能かつ全講座受講可能で、講座終了後に地域活動へ参加する意欲のある方

■ 会場

総合福祉会館など

■ 定員 40 名

■ 修了証の交付

12 日以上の出席を条件に、修了証を発行します。

■ 申込方法 (①②いずれか)

- ①所定の申込用紙をご記入の上、社会福祉協議会の事務所まで
- ②社会福祉協議会ホームページの申込フォームに入力して送信

■ 募集期間

令和3年5月6日(木)～6月25日(金)【必着】

■ 申込先

〒243-0438 海老名市めぐみ町 6-3 海老名市立総合福祉会館内  
海老名市社会福祉協議会 総務企画グループ宛

■ 受講料の納入時期及び方法

3,000 円 (資料代) その他 実費負担あり  
※現金により、講座初日 (7月8日) にご納入いただきます。

■ 受講の決定

受講決定通知は、6月30日頃に応募者全員に文書で通知します。  
定員を超える申し込みがあった場合は、抽選を行います。

問い合わせ先

海老名市社会福祉協議会 総務企画グループ

〒243-0438 海老名市めぐみ町 6-3

海老名市立総合福祉会館内

TEL 046(232)1600 FAX 046(232)9561

IKI・IKI

EBINA COLLEGE

海老名いきいきカレッジ 2021

ようこそ海老名いきいきカレッジへ

地域のなかで  
自分らしく暮らす

日本は世界でトップの長寿国であり、1963年に153人だった100歳人口は、現在約7万人に増えている一方で、1人の女性が一生のうちに子供を産む人数(合計特殊出生率)は1.5人を下回り、先進7か国で最下位です。

こうした超少子高齢化、他にも経済状況の悪化やスピード重視の情報社会などを背景に、いま私たちの身近な地域では、人と人とのつながりが非常に希薄になり、孤独感や、漠然とした不安を抱え暮らす人も増えています。

私たち海老名市社会福祉協議会は、地域福祉の推進を目的とした組織です。

地域の中で暮らしにくさを抱える人たちに目を向け、制度やサービスで支えるだけでなく、その人らしい暮らしのために、地域社会での関係を構築していく役割も担っています。

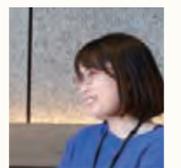
ひとりでも多くの人の『暮らす地域への温かいまなざし』『ちょっとしたことへの気付き』『声掛けや手助け』が必要です。

しかし突然、地域の中で誰かのために何かをしたい、あるいは地域とのつながりをつくりたいと思っても、ひとりでは難しいと感じられるかもしれません。

地域での活動は、1人よりも何人かの仲間とともに、思いを共有したり、苦勞したり、達成感を味わい楽しむことで、より長く続けられるものになるものです。さらに、地域で役割を持って自分以外の誰かのために活躍することが、自分自身の健康につながる効果も期待できます。

「いきいきカレッジ」は、これから地域で活動したいと思う方同士が出会い、ともに学ぶ、魅力的な大人の学び場です。

たくさんの方のつながりづくり、生きがいづくり、地域社会での役割づくりの扉を開けてみませんか？



海老名市社会福祉協議会  
藤沢 侑加さん

いきいきカレッジの目的は、介護予防と社会参加ですが、皆さんと一緒にカレッジ生活をしていて、高齢期を元気に生き抜くには、物事への関心を持つこと、仲間がいることが大切であると感じます。少々心配そうに受講をはじめる方も、1年間のあいだに、表情が明るくなり、なんだか活発になっていかれるように感じます。

コロナ禍、受講生同士の対話も制限されることから、日常の暮らしの「よかった」をカードに書いて頂いてホワイトボードに貼りました。花に見立てたカードで満開にしましょうという試みですが、満開の桜の木が4本も並び、「山登りに行った」「真冬に桜が咲いていた」「〇〇が美味しかった」等々のよかった話をきっかけに、お互いを知り合い仲間づくりができました。

卒業生の皆さんは、受講生同志で、地域活動を立ち上げられたり、ボランティアセンターで募集している活動に参加されたり、地区社協や町内会の活動に協力されたり、いろいろな地域デビューを主体的にされています。次年度からは、40歳からの参加が可能になります。是非、沢山の方の受講をお待ちしています。



令和2年度受講生  
澁谷 敦紀さん

身近な地域に仲間がいて、  
誰かの役に立つ暮らし

海老名に住んで40年、家と会社の往復、出張も多い生活で、地域とのつながりはほとんどありませんでした。定年直後の64歳の時、忙しい仕事から解放されて、退職後の暮らしについての本なども読んでみましたが、なんとなくピンときません。

そんな時、カレッジを広報で知り申し込みました。参加してよかったです。ほとんどが、私より年長の方々でしたが、皆、お元気。様々なことへ関心をもち、生き生きとされています。大いに刺激を受けました。高齢期の生き方についても学び、健康で自立して生きることの大切さやそのための実践等、なるほどと思うことばかりでした。

今、一期生の皆さんが立ち上げた「傾聴居酒屋」のメンバーに入れて頂いて活動を始めようとしています。身近な地域に仲間がいて、誰かの役に立てたら…老後の生活も捨てたもんじゃないかなと思っています。

VOICES



令和2年度受講生  
森下 光子さん

地域で生き生き暮らす  
80代がみえてきた

仲が良かった夫が7年前に亡くなり、喪失感から、なかなか立ち直れませんでした。いつの間にか、行動範囲も考えることも狭くなっていったように思います。一步を踏み出そうと参加したカレッジは、私を前に向かせてくれました。

様々な学びから、日常生活では見えていなかったことが沢山あることを教えられました。また、お茶を飲んだり、facebookやLineなども活用して沢山の仲間ができたことは喜びです。中には、長年、奥様の介護をしながら、趣味も持ち、豊かな生活を笑顔で、自然体でされている、受講者の方もいらっしゃって、頑張らなくちゃという気持ちになりました。

夫が亡くなった頃、自分の寿命は75歳くらいでいいなと思ったりしていました。74歳になった私は、10年後も、心と体の元気を維持する努力をしつつ、地域の中で、人とのつながりを持つ温かな暮らしを続けていたいと思っています。

学びのポイント

知  
01

介護予防や地域の課題(高齢・子ども・障がい)を知ることや、コミュニケーション技術などを学ぶ

対話  
02

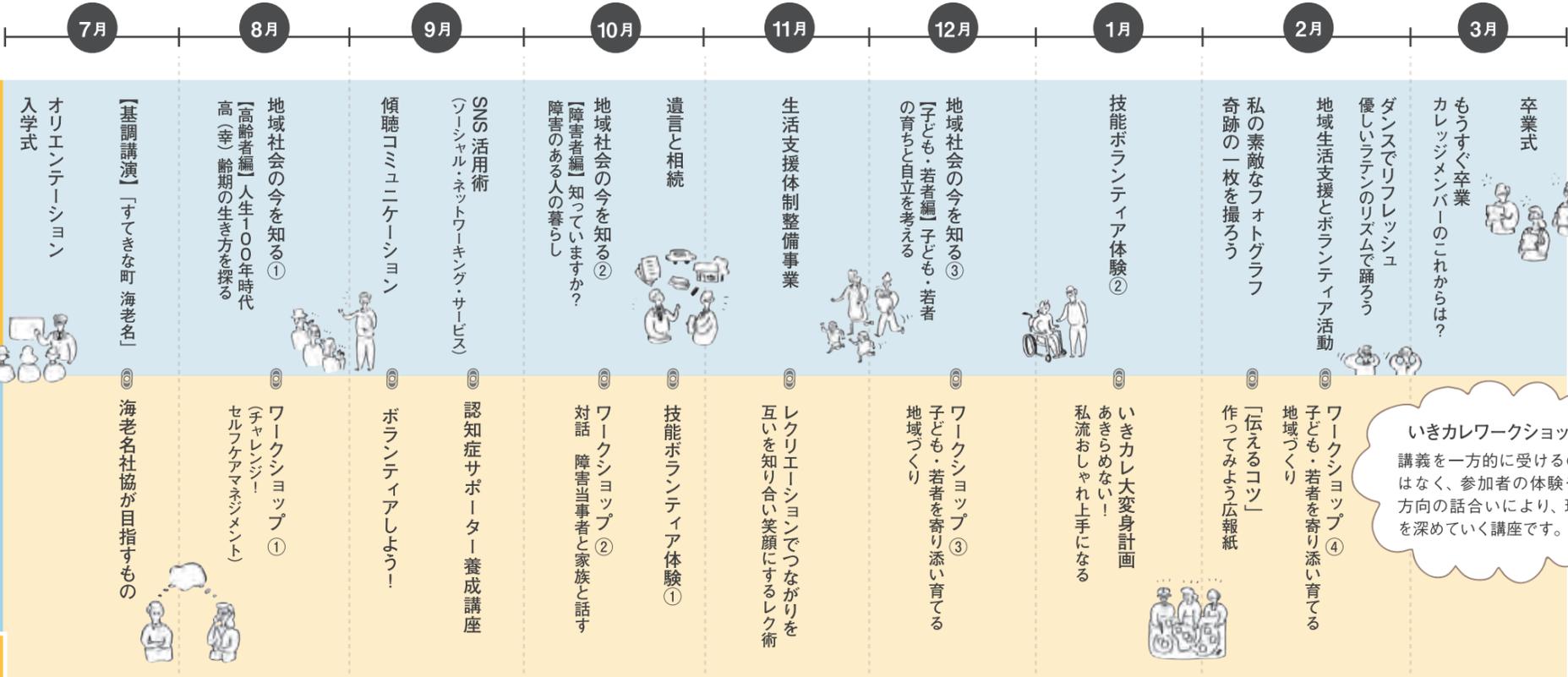
参加者同士のグループワークにおける対話

五感  
03

これからの生き生きとした暮らしのために、楽しむことを前提とした“五感に働きかける”企画講座



いきカレワークショップ  
講義を一方向的に受けるのではなく、参加者の体験や双方向の話合いにより、理解を深めていく講座です。



年間カリキュラム

PICK UP!

8/4  
水



人生100年時代  
高(幸)齢期の生き方を探る

介護や年金の問題も含め、現代の高齢者を取りまく社会状況の変化を分かりやすく説明します。そのうえで、私たちの暮らす地域の生活課題に目を向け、自分たちで解決するためのヒントを学びます。

講師 NPO法人よこはま地域福祉研究センター  
所長 佐塚 玲子さん

9/22  
水



SNS活用術

『分からないままじゃもったいない!』SNS (Facebook、LINE...) で何ができるのかを、分かりやすくお伝えします。社会的なつながりづくり、認知症予防、世代間交流などさまざまな効果が期待できるSNSの入門編です。

講師 NPO法人川崎スマートライフ推進会  
南村 悟さん

11/17  
水



レクリエーションでつながりを  
互いを知り合い笑顔にするレク術

人と人の関係性が希薄になっていると感じませんか? ちょっとした集まりの場で、お互いを知り合い、笑顔になれば、地域が楽しくなるかもしれません。大人のためのレクリエーションの技を身につけましょう。

講師 レクリエーションインストラクター  
尾渡 順子さん

1/19  
水



いきカレ大变身計画  
あきらめない! 私流おしゃれ上手になる

わたし流おしゃれ! 男性も女性もみつけられていたら、きっと、毎日が楽しくなるはず。カタチや色、少しの冒険で、今、生き生きする自分を発見。おしゃれも生き方上手のひとつです。

講師 株式会社ハルメク 生きかた上手研究所  
所長 梅津 順江さん

2/3  
木



私の素敵なフォトグラフィ  
~奇跡の1枚を撮ろう~

プロのカメラマンから写真の撮り方を教えてもらいましょう。ちょっと意識を変えるだけで、グッとよくなるスマホでの撮影のコツを学びながら、最後は、本格的なカメラであなたの自然体の「奇跡の1枚」をプレゼントします。

講師 NPO法人よこはま地域福祉研究センター  
ナチュラルフォト横浜 柏田 貴代さん