

介護予防実践運動指導員だより アマリリス

(公財)社会教育協会
ひの社会教育センター
〒191-0062 日野市多摩平4-3
TEL042-582-3136
発行日：2014年9月8日
E-mail:hinoshakyo.ikiiki@gmail.com
http://hino-shakyo.com/

残暑がまだ続きそうですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
暦の上ではもうとっくに秋…秋と言えば、食欲・読書・紅葉・スポーツ…
と様々な彩りをみせてくれます。

また、稲刈りの時期でもあります。大きな稲棚に新米が干されている光景を見ると、季節の移り変わりを実感します。

日々の忙しい生活の中で、たまに“秋の自然”に心を寄り添ってみると、
なにか感じるものがあるかもしれません。



卒業生を紹介

21期生修了生

真鍋真弓さん



体操教室「健心塾」、より健康な体を作るための呼吸法を取り入れ「生涯現役」を目指した体操教室を地域で開き10年ほどとなります。多くの会員の方々に長く参加いただき、指導者としてのステップアップとして、今回の介護予防実践運動指導員の講座を受講させていただきました。講座は各専門分野の先生方の最新の情報と実技によるとても充実した内容でしたので、直ぐに体操教室に活かすことができました。

また、講座終了直後、地元の中学校で2年生に

向け職業講話として、体操教室の話をさせていただきました。

まだ現実味はないでしょうが、世界一のスピードで進む超高齢化社会、それを支える労働人口の減少を考えると、若い方々にとっては明るい未来像が描けないでことでしょう。介護予防の必要性、特に歩行能力の維持の重要性。それには運動が必要であることなど、これからの社会を、若者と手を携え作っていく必要性を話させていただきました。講座での新しい情報が大変役立ちました。

これからも、フォローアップ講座などで力をつけながら、地域で愛される体操教室として頑張っていきたいと思っております。



日野市で
25年の実績！
介護予防で推進事業
「いきいき健康クラブ」

介護予防実践運動指導員 養成講座 第22期受講生募集！

10月18日(土)～11月15日(土)

特定高齢者介護予防事業、介護施設、デイサービスなどでも役立つ理論と実技で介護予防の推進運動メニューのステップアップを目指す養成講座です。介護施設や地域でまた、ご自宅で介護をされている皆さんにお勧めします。運動指導専門の講師から学ぶことができます。※認定書お持ちの方の紹介、学生の割引も行っています。講座の資料請求は事務局までご連絡ください。



【定例会報告】



今回の定例会も前回と引き続き、「けん玉で転倒予防・認知症予防!」でした。プロけん玉師・伊藤祐介さんの師匠、けん玉協会理事長の松永名人!をお招きして、熱く楽しく本気な指導をして頂きました。ど素人な私は、けん玉の楽しささえも分からないの参加でしたが、けん玉は技だけではなく、けん玉自体を使っ

ての遊び・レクをしていくうちに、けん玉への愛着が芽生え、知らず知らずのうちに、けん玉検定5級の技まで習得することができました!(名人の指導がいいのでしょう(^))

同じく参加者のAさんは、定例会後、常にけん玉を持ち歩き、反応が少ない90代の方にやらせてみたら、玉が入りいきいきしていたというお話をお聞きすることができました!



定例会予告

10月4日(土) 18:30~20:00

12月6日(土) 18:30~20:00

参加費: 500円(会員) 1,000円(一般)

10月テーマ: 運動会シーズン!

「座ってできる運動会レク&脚から元気に!」
秋の話題はお祭り、旅行、運動会、季節の味...
座ってできる運動会レクと夏の疲れを癒す脚に注目して、介護をする方たちの身体のケアを考えます。

12月テーマ: 年末年始の行事!

「誰もが楽しめるクリスマス、お正月レク&脚から元気に!」

行事が目白押しの年末年始、皆で楽しめる季節の行事レクやマジック、介護をする方たちの身体のケアも継続して考えます。



【フォローアップ講座】

認知症予防あれこれ& 認知症治療はいま!

~実技「認知症予防レク体験」と講義「ここが聞きたい認知症」~

日夜変化する病気の治療や症状について、予防に良いことやケアに関する事など、直接専門の医師に伺えるチャンスです。

■実施日: 2014年11月29日(土)

■時間: 実技 午後1時~2時20分
講義 午後2時30分~4時

■会場: ひの社会教育センター

■講師: 実技 日野社会教育センター高齢者事業指導員
: 講義 色本 涼先生(桜ヶ丘記念病院医師、
介護予防実践運動指導員養成講座講師)

■参加費: 4,320円(会員) 4,860円(一般)

■定員: 20名

■持ち物: 運動できる服装、上履き、飲み物など

☆お申込みのキャンセルは、当センター規定により11/22よりキャンセル料が発生します

◎会員とは、当財団が発行している介護予防実践指導員養成講座を修了され認定書をお持ちの方です。

こんなこともしています!



八月二十二日(金)晴れ

日野市内のデイサービスの誕生日会、センター利用団体「三線の会」の皆さんと職員で芸達者な中能氏が、「沖縄の歌」をテーマにコラボし、お祝いしてきました☆
の日は、三十度を超える暑い日でしたが、ギターポップな感じと、三線の音色に誘われて、暑さを忘れ盛り上がりました♪
また、参加者さんの笑顔を引き出して、たのが、日野の「きまろ」こと中能氏のトーク!この日は、歌にトークにと心と顔がとってもキラキラ輝いた一日でした!



お問い合わせ/お申込み

(公財) 社会教育協会 日野社会教育センター
TEL 042-582-3136 FAX 042-581-0647
高齢者事業担当: 佐藤・宮本