



# 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：2015年1月  
 E-mail:hinoshakyo.ikiiki@gmail.com  
 http://hino-shakyo.com/

皆様あけましておめでとうございます！  
 2015年がいよいよスタートしました！

今年の干支は「羊」。群れをなす羊は家族の安泰を示し、いつまでも平和に暮らすことを意味しているそうです。

今年1年も卒業生の皆様、利用者様がお元気で過ごしていただけますよう心から願うとともに、介護予防講座やフォローアップ、ひの社会教育センターをおおいにご活用していただき、ともに学んでいきましょう。

どうぞ本年も宜しく願い申し上げます。

新春のお慶びも  
 申し上げます



## 卒業生を紹介

### 介護予防運動 インストラクター 2期生 市川京子さん



「いつでも どなたでも お気軽に」の合言葉で仲間と共に地域において介護予防運動に取り組んできました。

今回「介護予防運動インストラクター資格認定講座」を受講するきっかけは、日頃から指導にあたり振り返りの中で知識を広げ新しい情報を取り入れたいなどの思いもあり、もう一度基礎から教えて頂こうと思い受講しました。

講義は深く掘り下げた内容であり、実技ではすぐに取り入れ生かすことができ、施設実習では皆さんからパワーを頂き無事終了することができました。

若い頃、体調を崩し体操に出会い、体を動かすことの大切さを身を持って経験しました。この講座を1つのステップとして今後も健康づくりのため、知恵を寄せ合い実践の場として経験を積んでいきたいと思えます。



## 講師より メッセージ

介護予防実践運動  
 指導員養成講座・講師  
 白梅短期大学  
 関口久美子先生

「介護は私たちを変革する」



いつこうに変わらばえしない現状に、いらだちやもどかしさを感じつつ目の前においでになるご利用者にはめげず一杯の心を寄せる。そんな皆様にエールを送る機会をいただいた。みんな頑張ってきたよね、介護保険とやらが作られ、それを荷う人材として無我夢中に勉強した。作った人は想像したかどうか、私たちは目の前に在る仕事の対象がかけがえのない存在としての人だったので片手間の仕事になりえない目標の多様さや質の高さを求められたのだ。段階を経て対象に近づく余裕もなく、やった事の評価は自分の今までのあり方や価値観を問うことになり結局自分にもどってくる。時にはトゲになり刺さってくる平板でない日々を過ごしてきた。報われる所までいかなない今、私は十六歳のマララさんの熱い志を言葉に変えて送りたい。介護は人が受ける権利、介護は人の存在を確かなものにする本質。介護は人間の価値を高める実体。介護は平和の中で機能する。介護は私たちを変革する。

受講生募集!

# 介護予防実践運動指導員養成講座 第22期

2015年2月7日(土)～2月28日(土)

高齢者の仕事への第一歩、  
介護予防のプロとしての更なるスキルアップ

高齢者の状況や介護予防の基本、身体の構造や運動、  
栄養の基礎から誰でもよく分かり、実技をふんだんに  
取り入れ、現場で役立つことを目的としています!

※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。

日野市で  
26年の実績!  
介護予防の推進事業  
「いきいき健康クラブ」



## －フォローアップ講座－「いつでも誰でもできる、いきいき運動」

■実施日：2015年3月8日(日)

■時間：午前10時～12時

■会場：ひの社会教育センター

■講師：中野ますみ (健康運動指導士)

■参加費：3,240円(会員) 3,780円(一般)

■定員：20名

■持ち物：運動できる服装、上履き、タオル2枚(浴用とバスタオル)

■キャンセルについて：お申込み後のキャンセルは、当センター規定により  
3月1日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



運動の習慣化は大切です。指導に携  
わる皆さんはどのように働きかけていま  
すか?

「自分でトイレに行けますか?衣服の  
着脱は?」日常生活のレベルの低下は、  
「メタボリックシンドローム」や「認知症」、  
寝たきりや介護が必要な状態になるリス  
クが高まります。

簡単、安全、効果があつて嬉しい事が  
習慣化には大切です。家や施設の中  
でも出来る運動をご紹介します。身近な物  
を利用しても十分運動の効果があがりま  
す。たくさんの種類の運動は行いませ  
ん。皆で練習をして、覚えて早速試して  
みましょう。

## 【12月・定例会報告】

年末恒例!

### クリスマスマジック



12月6日(土)午後6時半～8時

協力：日野手品サークル大塚哲郎さん

<メニュー>

①ロープを使って(ロープ切り・消える結び目)

②新聞紙を使って(不思議な新聞紙)

参加者の皆さんは必ず職場で実践しているそう  
です。利用者さんの喜ぶ顔や「あれ?」  
という反応を楽しみに、練習を重ねています。  
今回はロープの他に少し  
難しい新聞紙マジックに  
挑戦しました。水をこぼさ  
ないように恐る恐る新聞を  
逆さまに…。まだまだ練習  
が必要なようです。



## 定例会予告

2月7日(土) 18:30～20:00

4月4日(土) 18:30～20:00

参加費：500円(会員) 1,000円(一般)

### 2月7日(土) 「寒さ対策」

<脳トレを考えたレクリエーション

季節にちなんだ「ひな祭りレク」と製作>

- ・ 負荷をかけすぎない有酸素運動
- ・ 姿勢を意識すること
- ・ 足指を使う



### 4月4日(土) 「コミュニケーション」

<新しく仲間が増える季節

仲間作りのレクリエーション!>

- ・ 負荷をかけすぎない有酸素運動  
(歌を歌いながら編)
- ・ 姿勢を意識すること
- ・ 足指を使う



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  
TEL042-582-3136 FAX042-581-0647  
高齢者事業担当：佐藤・宮本