

# 介護予防実践運動指導員だより

# アマリリス



センター新キャラクタのひのりです☆  
よろしくお願ひします!

(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8月19日  
E-mail: hinoshakyo.kiiki@gmail.co

暑さがまだまだ続きそうですが、皆さま・施設の利用者様などお元気でお過ごしでしょうか?

介護保険制度が変わり、施設で働いている方にはご多忙な年度明けだったのではないのでしょうか。ひの社会教育センターはこれまでの実績をもとに、誰もがいきいきと安心して暮らせるまちをめざし、元気に活躍する高齢者の社会参加と介護や予防に携わる方達への支援を継続します。

介護予防を地域ですすめる市民の持っている力を活かす指導者養成事業に取り組む準備をしています。日々変わる日常の中で、未来を見据えた介護予防の取り組み方を常に考え、提供していきけるよう精進してまいります。



## 介護予防実践運動指導員養成講座 23期 & 第4回介護予防運動インストラクター資格認定講座を終えて



### ◇学びたい気持ちに応えた同時開催

今回は初めて両講座を同時開催(6月7日~7月25日)しました。2つの講座を同時に受講する方が3名を含む、14名の方々が介護予防運動の基礎・指導実践を学びました。

講座の特徴的なこととして、介護職資格のある方に免除科目の特典があったこと。さらに学びたい方に追加講座の受講が可能になったことで、両講座の受講者間の交流や、講師間のつながりができ、今後の取り組みに大きな弾みをつけた講座になりました。

### ◇この講座には、実技・実践がたくさんあった!

西多摩郡瑞穂町から参加のM・Aさん。いろいろな講座あるところをみてきましたが、ここは、机上での学び以外に実技・実践がたくさんあることです。他の会場の講座には実践がほとんどないため、今回は2講座を楽しみに受講しました。

### ◇利用者さんの表情が明るくなりました

施設で働きながらこの講座を受講のE・Oさん(昭島)とM・Iさん(日野)。施設で「指の体操、脳トレステップ、ふれあいゲームジャンケン」などグループレクリエーションなど、やり方を変えるなど工夫をし、実践!とても盛り上がり利用者さんの表情も明るく、とても勉強になりました。と、学んだことをすぐに生かしていました。

### ◇その人がその人らしく生きていけるために!

介護予防を行って行くうえで運動面だけでなく、高齢者個人のことを理解し、どこに問題があるのか理解して進めて行くこと。「平均寿命」を延ばすのではなくその人がその人らしく生きていけるためにも「健康寿命」を延ばして生きていくことが大事であることをこの講座で学びました。

(受講者レポートより抜粋)

## 募集中!



## 第24期介護予防実践運動指導員養成講座 第5回介護予防インストラクター資格講座 2016年2月~3月同時開講予定!!

養成講座は、介護に関する基本的知識をはじめ、高齢者の体の動きから運動メニューまで、理論と実技で介護予防のスキルアップを目指す講座です。介護施設や地域、ご自宅で介護をされている皆さんにお勧めします。

インストラクター資格講座は、養成講座よりさらにステップアップを目指し、運動の専門的知識から現場での実習を重ね、インストラクターとしての人材を育てていきます。

両講座とも他では真似できない講師陣の指導のもとで、自身の体を使って実践し、実感できる体験を大切にしています! 資料請求したい方、お気軽に連絡ください。

(※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)

## 【定例会報告】



今回は、身近なものを使っ  
てのレクや、参加者の方のため  
のリフレッシュ体操を行いました。

まずは、ラップの芯を使用し  
て体ほぐし。とんとん・すりす  
り…1人、2人組でと変化を

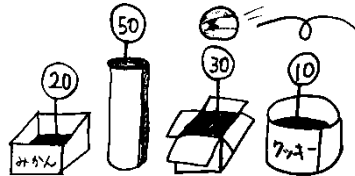
つけたりとだいぶ身体がほぐれてきたところで、バト  
ン渡し競争をしました！こんな動きをしたのは、高校  
生以来？だったでしょうか…昔は、こんな風いろい  
ろな体の動きをしていたのに、今は決まった動きしか  
していない…体操指導者といっても、いろいろな動き



を体感していかなければ  
弱ってしまいます。きっ  
と高齢者も非日常的な動  
きを楽しみながら動か  
してあげることが大事な  
かなと考えました。

中盤では、小箱を使用しての玉入れ・箱倒しレ  
クをチーム戦で戦いました。チームで戦うとい  
うのは、年齢関係なく白熱し、勝ちたいとい  
う気持ちが集中力を高めるものですね。皆さ  
んの気迫で外の暑さなど涼しく感じられまし  
た。

最後はフットケア・マッサージをお互いにし  
あい、心も体も気持ちの良い定例会となりま  
した。(渡邊)



定例会予告

10月3日(土) 18:30~20:00

12月5日(土) 18:30~20:00

参加費：540円(会員) 1,080円(一般)

## フォローアップ講座のお知らせ

—この秋…人とのつながり、自分の心を見つめてみませんか？「傾聴講座」—

人と人とのつながりは、会話によって成り立っています。会話は、話す人と聞く人によって成り立っています。

あなたの日々の生活に役立ててみませんか。

### <第一回>

人とのつながりをもっと深めるために

—基本原理～心得～疑似体験—

■実施日：2015年10月10日(土)

■時 間：午後1時30～15時00分

■会 場：ひの社会教育センター

■講 師：湯本 とおる

■参加費：3,240円(会員) 3,780円(一般)

■定 員：30名



### ☆講師紹介☆

湯本とおるさん(日野福祉の学校理事)

2009年国立市ボランティアセンター主催傾聴ボランティア講座修了。

以後6年間国立市高齢者施設および個人宅で傾聴活動に従事。

心理コミュニケーションに関心を持ち、「アサーティブス講座」「コーチング講座」終了。

国立市傾聴ボランティアみみずく幹事を務める。

### <第二回>

参加者間のトークは、心が豊かに変  
化していく

—実践～報告～みなさんと実習、そして  
新たな展望が…—

■実施日：2015年10月17日(土)

■時 間：午後1時30～15時00分

■会 場：ひの社会教育センター

■講 師：湯本 とおる

■参加費：3,240円(会員) 3,780円(一般)

■定 員：30名



### 注意

☆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及び介護予防運動インストラクター資格講座を修了  
されて認定証をお持ちの方です。

☆お申込みのキャンセルは、当センター規定により一週間前からキャンセル料が発生します。



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