



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：2016年11月17日
 E-mail:hinoshakyo.ikiiki@gmail.com

街路樹の紅葉が美しい季節になりましたね。みなさまお元気でお過ごしでしょうか。寒暖差の厳しい今日この頃ですが、運動の秋・読書の秋・食欲の秋…を満喫しましょう。からだづくりは、おいしい食事と日光にあたること、そして適度な運動が大切です。ゆっくりと、色鮮やかなこの季節を感じていきたいですね。



卒業生を紹介



介護予防運動
 インストラクター資格
 第5回 修了生
大塚 哲男さん
 (八王子市在住)



定例会に参加し、
 脳トシの情報交換を
 行いました！

知識が増え、指導に余裕が出てきたことを実感！！

今回は、インストラクター講座を修了され、フォローアップ講座・定例会などにも積極的に参加して下さる大塚さんに現在の活動をお伺いしました！

現在、ボランティア活動として、町会や自治会館などで運動の指導を行わせて頂いています。

この講座を受講し、様々な介護予防運動を勉強させて頂いたことで、知識がより多く身につく、人様に指導するときに少し余裕が出てきました。しかし、まだ初心者でありますから、指導する方法(参加される方々のからだの状況や体力の程度の把握)などがつかめていない為、戸惑う時があります。そのような時には、一番体力の無い方々に標準を合わせて運動を行っています。

指導にあたって意識していることは、運動前の

説明は短めにどなたでも理解できるように話します。そして声は大きく、はっきり発音するようにします。運動開始の合図をしっかりと行います。コミュニケーションをとるために、みんなが互いに手をつなぎながら運動する方法も考えながら指導させて頂いています。また、転倒予防運動などを多く取り入れて実行しています。例として、前方への転倒は、手首・足首の骨折が多いので、必要なステップは前へのとっさの一步です。側方への転倒は大腿骨頸部骨折や肩の骨折をまねき易く、横(左右)へのとっさの一步が必要です。後方への転倒は頭部傷害、腰・胸の圧迫骨折が予想され、必要なのは後方へのステップとなるとっさの一步です。最後に講義、実技、実習を教えてくださいました講師の先生方々感謝いたします。

介護予防講座

2017年1月28日～開講

募集中!



◇介護予防実践運動指導員養成講座 25期 1/28～2/26まで
 17～22コマ 受講料：65,800円(消費税込)

※修了証発行 ※受講料免除あり

◇第6回介護予防運動インストラクター資格講座 1/28～3/4まで

16コマ 受講料：70,000円(消費税込)

※実習・資格認定試験含む

※・両講座とも、受講料は全額一括払い、または、2回の分割払いが可能です。

また、会員紹介割引・学生割引もあります。(1割引)

・別途、テキスト代3,240円、資料代1,000円がかかります。 ・同時に両講座受講もできます。

【定例会報告】

「口腔体操、虫食い歌、PPK体操実習交流会」

10月1日(土)18:30~20:00

この日は、口腔体操、虫食い歌、PPK体操(ぴんぴんきらり)を体験、確認しあう活動をしました。特に、口腔体操について、歯科クリニックにお勤めの歯科衛生士さんから「ぱ・た・か・ら」の声だし、口や舌の動き、表情筋、呑み込みのお話を聞いた貴重な時間でした。歯医者さんによってですが…というお断りがある中、口腔ケアをされている所では、反復唾液嚥下テストと「ぱ・た・か・ら」発生の累積回数を計測する口腔機能測定機器を利用し測定がされているそうです。次回の定例会に、測定器(「健口くん」)をお借りし、再び歯科衛生士さんのお話をお聞きする時間をお願いしました。日ごろ口や歯の指導で困っていること方、悩んでいる方お出かけください。※測定器は長谷川歯科クリニック(日野市多摩平)よりお借りします。

👉 定例会予告

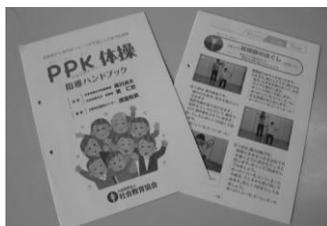
「口腔体操(健口くん)体験！」

12月3日(土) 18:30~20:00

参加費: 540円(会員) 1,080円(一般)

その他にも…☆

- ・ワンポイント手品(ロープ)
時間の合間に、ポケットから飛び出すロープ?!
記憶力にも結びつくみんなと楽しめる手品です
- ・PPK(ぴんぴんきらり)体操
参加者のみなさんと教材を見ながら…



7和-77° 講座のお知らせ 第2弾! ツボ講座 自分でできるお灸!

■ 2017年1月29日(日) 会場 日野社会教育センター

—ご自身のケアに最高の講座—

- 時間: 13:30~15:30 ◇定員: 10名
- 会費: 3,672円(会員税込) 4,212円(一般税込)
- 講師: 鍼灸師 榎島和治先生 日野福祉の学校理事
- 持ち物: バスタオル、飲み物など。 ※素足になれるようにしてください。

注意

☆会員とは、当財団が発行している介護予防実践運動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認定講座を修了されて認定証をお持ちの方です。

☆お申込み後のキャンセルは、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。

PPK(ぴんぴんきらり)体操スタート!! みなさんの施設に出かけていきます!!

みなさんの職場でPPK(ぴんぴんきらり)体操を取り入れてみませんか。

この体操は、ひの社会教育センターの「いきいき体操」27年の指導実績を凝縮し、作成した運動指導書です。読みながら出来る、やさしい体操指導教本です。10月23日(日)に、講座終了されたみなさんにご紹介をし、実習・実践を呼びかけて行いました。参加いただいた皆様から、「動きの説明、写真入りがいいですね」と、お褒めの一言を。みなさまの施設で、説明をお聞きしたいという所には出かけていきますので、ぜひ声をかけていただければ幸いです。ご連絡いただければお伺い致します。また施設のみなさまの研修として実施することも可能です(但し有料)。詳細については、お問い合わせください。



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