

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：2018年4月15日  
E-mail:hinoshakyo.ikiiki@gmail.com

## 卒業生を紹介

介護予防運動インストラクター  
資格講座 第6回修了生

助川晴美さん



介護施設に勤めながら、改めて自分の体を通して一緒に学ぶ時間でもありました。

私は二年前半より高齢者施設で、介護の仕事を始めました。利用者の中には、重い病気の方、脳梗塞で杖歩行の方、シルバーカーを使用されている方、お一人暮らしで、会話を楽しみに来所される方など、様々な方が来所されています。皆さんが毎日元気で暮らせるようにと運動を中心とするデューサービスで仕事をしています。

転倒予防体操、リズム体操や、道具を使用する体操や、一番人気のレッドコードなどリハビリに適している物から最新型の上肢、下肢筋力アップマシンを、お一人ずつ体調に合わせてプランを考えて進めています。高齢者社会が進む中、もっと高齢者の方の気持ちや、病気のこと、体の中の仕組みや動きなど、学びたいと思っていた所に、日野社会教育センターのインストラクター資格認定講座を知り、受講することが出来ました。

第一線で活躍されている大学の講師や理論研究者、体の歪みの研究者、コミュニケーションを高めるレクリエーションコーディネーターの先生や、栄養士など多くの専門分野の先生から学び、勉強になりました。とても良い機会でした。難しい専門分野もありましたが、この学びで終わりにするのではなく、始まりとして、自分らしく、生きていくこと、大切なことを、学び、考えた時間を頂いたことを職場の仲間にも伝え実践していきます。高齢者の方と私たち職員一同「毎日楽しく」をモットーに、安全な介護施設をめざし取り組んでいきます。



## 介護講座のお知らせ!

## 募集中!

## 実技・実践・実習は即、現場で活かせます!

### 第26期

#### 介護予防実践運動指導員養成講座

日程：2018年6月10(日)～10月7日(日)  
の期間の土・日・祝日。最終日修了試験  
会場：ひの社会教育センター研修室  
受講料：66,960円(消費税含む)

### 第8回

#### 介護予防インストラクター資格講座

日程：2018年6月10(日)～10月7日(日)  
の期間の土・日・祝日。指導実習7月中、3  
日間含・最終日 資格試験  
会場：ひの社会教育センター研修室  
受講料：70,200円(消費税含む)

- ※・両講座とも、受講料は全額一括払いか2回の分割払いが可能です。
- ・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。1講座のみの受講も可(1コマ3,240円税込)

## 【PPK ぴんぴんきらり体操養成講座】



### 定例会のご案内

6月3日(土) 18:30~20:00

#### ☆脳トレゲーム!!

みなさんの会場で行っている脳トレゲームを。座位、立位、2・3人組で行うものなど、参加者のみなさんも一緒に交流しましょう。新しいことに挑戦することは、向上心をアップさせてくれます。

職場の仲間もぜひ、お誘いください。

※参加者間の実践交流タイムなどもあります。

#### <今後の定例会予定>

8月4日(土)、10月6日(土)、12月1日(土)

テーマは、皆さんの声をお寄せください。

※みなさんの施設で行っている実践交流の場です。

是非、紹介したいものをご提案ください。発表しあい交流していきましょう。

「みなさんの声」を募集しています。

参加費：540円(会員)1,080円(一般)

動ける服装、飲み物、上履き、筆記用具、タオルなどご持参ください。



「いつでも・だれでも・どこでも」できるように、健康づくりと地域づくりが同時にできるテキスト本「PPK 体操リーダーハンドブック」が出来ました。養成講座を一定受講いただき、認定される講座です。

①4月28日(土)、②5月14日(月)、  
③6月17日(日) ①②13:00-17:00 ③9:00-13:00※事前申し込みを!※集中講義のため③は、お昼休みはありません

☆参加費 3,240円(講習料、教材費、認定証、税金)

☆持ち物 上履き、筆記用具、タオル、飲み物、その他必用な物

「PPK(ぴんぴんキラリ)体操」は(公財)社会教育協会の登録商標です。

## フォローアップ講座のお知らせ

会場：日野社会教育センター

### ■ 2018年6月10日(日)

#### —コミュニケーションづくり—

はじめての場所、初めての会う人たちと、おしゃべりすることができないという方。ちょっとしたゲームを通して、笑ったり、お話することができたら…!

■ 時間：10:45~12:15

■ 会費：3,672円(会員税込)4,212円(一般税込)

■ 講師：能瀬由紀子(レクリエーションコーディネーター)

■ 持ち物：動きやすい服装、上履き、飲み物など

■ 定員 15名※要・事前申し込みを!

### ■ 2018年6月23日(土)

#### 「トレーニングの基本的な考え方」

#### & 「運動処方について」

運動生理学の基礎知識を集中講義で学び、実技を通じて、わかりやすい体の仕組みを体感します。

■ 時間：9:00~12:15

■ 会費：7,344円(会員税込)8,424円(一般税込)

■ 講師：黄 仁官(日本体育大学保健医療学部教授)

■ 持ち物：動きやすい服装、上履き、飲み物など

■ 定員 15名 ※要・事前申し込みを!



#### 【ご注意】

☆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講座を修了されて認定証をお持ちの方です。

☆お申込みは事前に参加費を、「ゆうちょ銀行」に振込み手続きをお願いします。(ご案内を参照ください。)

☆手続き後のキャンセルは、当センター規定により実施日の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  
mail: hinoshakyo.ikiiki@gmail.com  
健康部担当：佐藤・田中