

# 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：2017年8月15日  
E-mail: hinoshakyo.ikiiki@gmail.co

## 卒業生を紹介



まだまだ暑さが続く今日この頃、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。室内、屋外においても水分は、こまめに取りながら、心身ともに健康に、秋からの体力増進・保持につなげていきましょう。

介護予防インストラクター資格

第5回 修了生

勝倉弥生さん

人間の身体、高齢者の身体について、興味深く学ぶことのできた講座でした。



今まで介護関係の仕事に携わり、介護を必要とする方々を対象にレクリエーションや体操を行う機会は多くありましたが、どうしてもインターネットやhow-to 本等から情報や知識を得ることになり、「このやりかたで本当に良いのかな？」などと考え迷うことも度々ありました。まずはそのような不安をなくして、運動経験、知識、指導力を得た上で、自信をもって皆さんの前に立って指導が出来るようになりたいと思い、受講を決めました。

この講座では、人間の身体、高齢者の身体について多くのことを学びます。難しい言葉や聞きなれない事もあり、なかなか限られた時間ですべてを理解するわけにもいきませんでした。その内容はとても濃く、為になり、お陰様で自分自身の身体についても興味深く目を向けることが出来ました。また、高齢者の心理面についてや、食や栄養については良い復習にもなり再認識しております。

実技では、転倒予防に必要なトレーニングや高齢者に適した動きの指導、脳トレ、身近なものを利用しての運動方法、プログラムの仕方などを教えて頂きました。また、体の歪みをとらえ、バスタオルやビー玉を利用することで、改めてその部分に意識をさせるなどと興味深い体験もしました。体操の実習では、先輩方のアドバイスを受けて、緊張しながらも今後の指導につながる貴重な経験をしたと思います。

昨年1年間は、ひの社会教育センターの事業部に属し、地域の高齢者の方々にレクリエーションの提供や体操指導のお手伝いをさせていただきました。この先、高齢者が住み慣れた地域の中で人の手を借りずに自立して生きていけるようお願いし、これからも勉強しながらこの講座で得たものとセンターでの経験を活かして、高齢者の健康づくりのお手伝いをしていきたいと考えております。



## 介護講座のお知らせ!

## 実技・実践・実習は即、現場で活かせます!

## 募集中!

### 第25期

### 介護予防実践運動指導員養成講座

日程：2017年9月30(土)～12月9日(土)

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7回

### 介護予防インストラクター資格講座

日程：2017年9月30(土)～12月17日(日)

の期間の土・日・祝日。

・指導実習3日間含、最終日認定試験

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

10月7日(土) 18:30~20:00

#### ☆手品「神田ばやし」登場!!

手品のよさは、見ている人を  
楽しませてくれること。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>

12月2日(土) テーマ: クリスマス、お正月遊び  
など

2月3日(土) テーマ: 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。

「皆さんの声」を募集しています。

参加費: 540円(会員) 1,080円(一般)



「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。

☆8月20日(日)9:00-13:00 ※事前申し込みを!

※集中講義のため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。

## 70-77° 講座のお知らせ

会場: 日野社会教育センター

### ■ 2017年9月17日(日)

#### — ゆがみ・緩和・意識・体操講座 —

あなたのからだを、見つめ、痛みを改善する体操  
に取り組んでみませんか。

■ 時間: 10:00~12:00

■ 会費: 3,672円(会員税込) 4,212円(一般税込)

■ 講師: 島崎成利 (フジカアトバ イー)

■ 持ち物: 動きやすい服装、

バスタオル、

飲み物など

■ 定員: 15名



### ■ 2017年9月17日(日)

#### 「笑顔あふれるレクタイム」(実技)

笑いは、からだの免疫細胞が活性化され、脳  
への機能向上、やる気、ストレス解消、血行促  
進、筋力アップに役立ちます。

「笑い」を通じて、健康づくりを、一緒に学び  
ましょう

■ 時間: 13:00~14:30

■ 会費: 3,672円(会員税込) 4,212円(一般税込)

■ 講師: 久保田文子

(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

#### 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  
TEL 042-582-3136 FAX 042-581-0647  
Meil: hinoshakyo.ikiiki@gmail.com  
高齢者事業担当: 佐藤・宮本