

介護予防実践運動指導員だより



(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
TEL:042-582-3136
E-mail: hinoshakyo.ikiiki@gmail.com
http://hino-shakyo.com/
発行日:2018年12月15日



アマリリス

本年も押し詰ってまいりましたが、皆様いかがお過ごしですか。
介護講座、今年度は6月の講座となりました。これまでに受講いただいた方、登録くださった方々に今後3年間の登録制にさせていただき、今後も皆様のスキルアップに役立つ情報をお知らせさせていただきます。今後よろしくお願いいたします。

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7回修了生 **岩永ことゑさん**



講座を受けたきっかけは、実母が脳梗塞で倒れた事で、健康である事の大切さ、自分の意志で好きな時に好きな物を食べられる幸せ、出掛けられる事の尊さを深く考える様になった事。更に、講師をしておりますヨガ教室には、高齢の方も多く、高齢者の体作りに大切な事や気を付ける点などを学びたいと思ったからです。

講座では、教室でのコミュニケーションの取り方から、現場で使えるプログラムまで幅広く教えていただきました。実習では、実際の教室に参加する事もでき、畑違いの私にとってはとても参考になりました。毎回提出する『振り返りノート』はとても大変でしたが、今では財産になっています。

現在は、ヨガ講師・介護予防運動インストラクターとして日々活動しています。奥が深く難しい点は沢山ありますが、特に、高齢になればなるほど、今までの生活スタイルが、心や体にとっても大きく影響しているのを感じています。

また、ケガや持病がある方も多く、その方に合った痛みの出ない体操などをご提案する事が、とても難しいと感じています。その点を講座でも、もっと掘り下げて教えていただけたらな。。。と思います。(→ぜひ、ご検討ください!!)

先輩インストラクターの方々や、参加者の皆様からもたくさんの事を学んでいます。例えば、、、仲間と呼吸を合わせて、一緒に体を動かす事の楽しさ。一人ではできない事も、仲間がいるとひっぱってもらえる事。みなさんの笑顔で、教室が暖かい雰囲気になる事。仲間を思いやる気持ち。チームで取り組んで、教室を作る事の大切さ。自分の体に意識を向けていただき、変化にきづいてもらう事の難しさ。段階的にできる体操をご提案する難しさ。などなど沢山あります。

私も、参加者の皆様の声や体に耳を傾け、参加者の皆様の日常が、笑顔で楽しく気持ちよく過ごせるよう、微力ながらお手伝いしていきたいと、精進中です!!

—介護予防実践運動指導員フォローアップ講座—

音楽 **脳活** 運動エクササイズ

実施日：①2019年 2/ 2(土)PM18:30~20:00 (2月定例会日)

②2019年 2/24(日)PM13:30~15:00

講師：道廣英彦 (レクリエーションコーディネーター)

内容：脳トレーニング運動 ①②は別プログラム

持ち物：飲み物、タオル、上履き

会場：①②とも日野社会教育センター 第11研修室

参加費：1回3,672円(会員税込)、4,212円(一般税込)

募集定員：各20名



※詳細は裏面をご覧ください



定例会（講座）のご案内

一音楽脳活運動エクササイズ一

2019年2月2日(土)
18:30~20:00

対象者に合わせて、音楽・テンポを変えるだけで印象ががらりと変化し、動作を加減して運動量に変化をつけられるので、難易度を簡単に調整できることがこのエクササイズの特徴です。また、間違っても大丈夫。できなくても大丈夫。脳をヒートアップさせることを大事にします。2月の定例会は、自分が楽しむこと、活動参加者のみなさんも楽しむこと、みんなの生きがいを生み出していけるよう楽しみを創り出していきます。

参加費：会員 3,672円(税込)
一般 4,212円(税込)

会場：日野社会教育センター
※事前申し込み必要

持ち物：動ける服装、飲み物、上履き、
筆記用具、タオル

PPK体操 リーダー養成講座

「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」を使い、台本を読むだけで体操の指導ができるようになります。

日程：2019年1月13日(日) 9:00 - 13:00

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、飲み物

※事前申し込みを!

※集中講義のため、お昼休みはありません

【受講者の声】

- ・体操の内容をチョイスし、動きに必要な動作を組み立て、体操しています。
- ・介護施設の体操の時間に使えるそうです。



「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。

【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。(有効期限があります)

☆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。

「介護・福祉」を考える街情報

これからの介護・福祉の仕事を考える
デザインスクール情報紹介!

■デザインフェスティバル■

期間：2019年3月22日(金)~25日(月)

時間：10:00~20:00

主催：株式会社 STUDIO-L 厚生労働省補助事業

会場：3331Arts Chiyoda 1F メインギャラリー
〒101-0021 東京都千代田区外神田 6丁目 11-14
<https://www.3331.jp/>

介護・福祉デザインスクールとは

介護・福祉の現場にある楽しさ、技術、哲学、実行力を実際の現場で体験し、資源の発見やよりよくする方法を共有し、介護・福祉の現場をさらに魅力的な職場にするためのプロジェクト

■第4回 記憶の門^{とびら}■

思い出は大事な資産です。DVDを使いながら、昭和の時代をトビックス、思い出を語り合う、脳トレです。脳を活性化し、認知症の予防対策にも効果が。一緒に昭和を振り返ります。

日時：2019年1月29日(火) 13:30~15:00

お話し：山本晃子さん ギター演奏：小山ヒデさん
会場：ゆざわここからネット(日野市・湯沢福祉センター内)
東京都日野市程久保 873

参加費：100円(当日、徴収いたします)

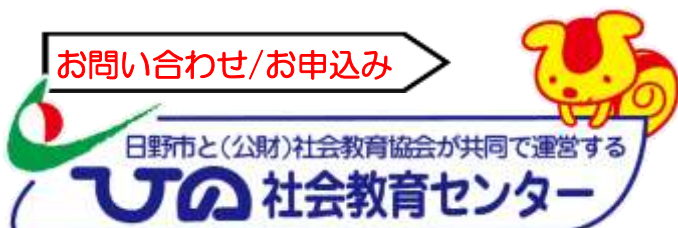
問合せ先：地域リビングゆざわここからネット
042-593-5959 (※日・月曜日休館)

<今後の予定>

2019年2月3日(日) 時間未定

マザアス多摩川苑にて(日野市内)

お問い合わせ/お申込み



〒191-0062 東京都日野市多摩平 4-3

TEL：042-582-3136

FAX：042-581-0647

MAIL：hinoshakyo.ikiiki@gmail.com

担当：佐藤・渡邊