

いつまでも元気に住み慣れた地域で暮らすために、元気なシニア世代大募集★
「介護予防サポーター養成講座」「シニアリーダー養成講座」を6月から開講します

縁の下の力持ちとして、健康づくりに携わるボランティアがしたい方必見☆

「介護予防サポーター」養成講座

介護予防サポーターって何？

通称「パワフル東郷」。一般介護予防教室の運営に欠かせないサポーターです。町などが開催する介護予防教室などで、会場の準備を始めとし、参加者に寄り添い、安全に、楽しく、続けて参加できるよう声かけを行っています。最高齢は、90歳。同じ年頃の人が活動しているのを見ることで、「自分もがんばろう」と思うきっかけにもなっています。

昨年度から、地区での教室も開催を始めており、地域での活躍もしていただけます。



<講座のスケジュール> ※内容は変更になる場合があります。

	日時	会場	内容
第1回	6月 8日 (火) 午後2時~4時	いこまい館 多目的室A	介護予防サポーターとは?ボランティア活動とは?
第2回	6月29日 (火) 午後2時~4時		高齢者のための介護予防入門
第3回	7月 7日 (水) 午後2時~4時		運動指導やストレッチ方法の講座
第4回	7月21日 (水) 午後2時~4時		フレイルの基礎知識 (栄養編)
第5回	7月27日 (火) 午後2時~4時		高齢者のための健康管理
第6回	8月 4日 (水) 午前10時~正午		フレイルの基礎知識 (口腔編)
第7回	8月18日 (水) 午前10時~正午		安全に教室を開催するためのポイント、観察ポイント
第8回	8月24日 (火) 午後2時~4時	役場 大会議室	介護保険制度ってどんな制度? 地域包括支援センターってどんな場所?
第9回	9月 7日 (火) 午後2時~4時		認知症の方の基礎理解とケア
第10回	9月14日 (火) 午後2時~4時		住民主体の地域活動の必要性と心構え
第11回	10月 5日 (火) 午後2時~4時		修了式およびメンバーとの顔合わせ会

※上記講座の内、7回以上参加した方を、「介護予防サポーター」と認定します。 対象者：町内在住の原則65歳以上の方

体操の指導者としてノウハウを学んで活躍したい方必見☆

「シニアリーダー養成講座」

シニアリーダーって何？

令和元年9月に東郷町オリジナル介護予防DVDが完成しました。このDVDは、15地区の老人クラブに日常生活動作の困りごとのアンケートを行った結果を基に制作された運動などが収録されています。

シニアリーダーは、DVDについて学び、地域の通いの場、老人クラブ活動、その他仲間同士の茶話会などでDVDを活用した体操を積極的に促す人です。既存の活動の場において、少しでも身体を動かす機会を設けるような体制づくりをめざします。

<講座のスケジュール>

	日時	内容
1	6月 7日 (月) 午前10時~11時30分	シニアリーダーの役割について、健康運動指導士による運動指導
2	6月14日 (月) 午後 2時~ 3時30分	理学療法士による運動指導

開催場所：いこまい館 多目的室A 対象者：町内在住の原則65歳以上の方

※シニアリーダーの認定要件として、第1回・第2回の講座は受講必須です。

更に上を目指したい方向け★

「シニアリーダー養成講座アドバンス」

既存の活動の場のみならず、地域のコミセンなどで開催するまちかど運動教室の運動指導や運営を行っていただく方です。教室の運営などについては、健康運動指導士がサポートします。

<講座のスケジュール>

	日時	内容
1	6月21日 (月) 午前10時~11時30分	健康運動指導士による運動指導
2	7月 7日 (水) 午後 2時~ 3時30分	教室の運営のための声掛けのポイント
3	7月21日 (水) 午後 2時~ 3時30分	フレイルの基礎知識 (栄養編)
4	8月 4日 (水) 午前10時~11時30分	フレイルの基礎知識 (口腔編)
5	8月18日 (水) 午前10時~11時30分	安全に教室を開催するためのポイント

開催場所：いこまい館 多目的室A 対象者：町内在住の原則65歳以上の方

