

アクティブシニアがあふれる大阪事業の活動記録(三島地区、茨木・高槻)

大阪アクティブシニア協会

記入日付 2017年3月3日

報告者 佐保田正毅

テーマ名	高齢者の生活課題:健康と地域社会、講座名「介護予防と健康づくりサポーター養成講座」		
会場(主催者)	茨木市高齢者活動支援センター・シニアプラザいばらき (NPO法人大阪府北部コミュニティカレッジ、大阪府高齢者大学同窓会茨木・高槻)		
住所	茨木市桑田町24-21	TEL	072-657-8814
実施日	平成29年2月14日・28日	時限/時間	各日とも 13:00~15:30
担当責任者	船本幸二	(補佐)佐保田正毅	

実施内容

参加者	【1日目】31名・【2日目】27名、2日間受講者 27名、 ー 詳細は「添付」受講者名簿のとおりー		
支援者	・NPO法人元氣いばらき体操普及会、理事長 中西敏治(茨木市高齢者運動指導員) ・茨木市健康寿命を延ばす会ハッピーパートナー、代表 村上誠二(茨木市はつらつ事業推進員) ・シニアプラザいばらきいきいき支えあいセンター 永田哲也		
内容	【1日目】「介護予防の健康講話、身体を使って脳を元気に」・「認知症気づきチェック」 転倒防止講話、認知症機能低下の予防、元氣いばらき体操、ゲームで脳若返り 【2日目】「体力測定」・「脳若返り講話・音楽で脳活性化」音楽に合わせて手と身体の運動 「介護予防普及啓発活動について講話」ープログラム「添付」のとおりー		

コメント

担当者	・募集定員30名に対し応募45名と関心の高い。参加者は、先ずは自身の介護予防・健康寿命のために真剣に受講されて日常生活で習慣化して、地域でのサポーター活動への参加にも意欲が見られた。 ・講座を支援した2つの活動団体は、茨木市内で活発な指導活動を展開のスキルを活かして、期待通りの講座となった。		
参加者	◆講座修了後の受講者数人との意見交換から・・・ ・講義はいずれも映像を交えて分かり易く、よく理解できた。実技も楽しく学べた・・・特に、認知症予防脳活性化の音楽に合わせての運動はよかった。 ・まだまだ他人の問題と感じている一方、何とかしなければと考えていたが、参加して自身の実践活動への取り組みの大切さを強く感じた。 ・自助と互助の考えに立って、私たちシニアが仲間をつくって活動に参加することで、地域のシニアの人生を活性化する大きなモチベーションになった。 ・アンケートに「実践講座」の受講についての設問があったが、できればフォローアップ研修として実施してもらえれば受講したいとの意見多数。		

スナップ写真



大阪府(高齢介護室介護支援課)「平成28年度 アクティブシニアがあふれる大阪事業」

総合テーマ 高齢者の生活課題:健康と地域社会

介護予防・健康づくりサポーター養成講座

