

みずほ生き活きサポーター (ボランティア)養成講座

第4期
受講生募集!!



「みずほ生き活きサポーター養成講座」では、自ら介護予防を実践するとともに、地域の中でも介護予防や健康づくりをサポートしていただく“みずほ生き活きサポーター”を養成します。

「住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく輝きながらハツラツと生活ができる！」そんな地域を目指して、自分自身のため、家族のため、地域のために今からできることから始めてみませんか。ぜひご参加ください。

【日頃こんな思いを持っているかた募集】

地域で介護予防につながる活動（ボランティア）をしたい！



高齢者が家に閉じこもらないように、地域で集える場所を作りたい！

今は具体的に考えていないが、いずれは地域のために何かしたい！

< 日程（全3回コース） >

対象：市内在住のかた 参加費：無料

定員：40人

持ち物：筆記用具、飲み物、動きやすい服装、昼食（会場で飲食可）

コース	1回目	2回目	現場実習	3回目
日時	10月17日(水) 13:00~16:30	11月9日(金) 10:00~16:00	実習場所の日程に準ずる（計2回）	12月19日(水) 10:00~16:00
場所	総合センター2階 あじさいホール	総合センター5階 第1~3会議室	各実習場所 (都合の良い日を選んで頂けます)	総合センター5階 第1~3会議室



参加申し込み・お問い合わせ先

社会福祉法人瑞穂市社会福祉協議会 瑞穂市地域包括支援センター

〒501-0222 瑞穂市別府 1283 番地（総合センター1階）

TEL: (058) 327-4118 FAX: (058) 327-5304

*申し込みは、電話・FAX・来所などでお受けいたします。

----- 切り取り線 -----

<みずほ生き活きサポーター養成講座参加申込書>

参加申込み先: 瑞穂市社会福祉協議会 地域包括支援センター / 締切: 平成30年10月10日(水)

(ふりがな) 参加者氏名		性別		年齢	
住所	〒 ー 瑞穂市	電話番号	() ー		

* 全3回のコースの講座を受講された後に、みずほ生き生きサポーターとしての活動が開始となります。

コース	日 程	内 容 (予定)
1回目	10月17日(水) 13:00～16:30 (受付 12:30～)	<ul style="list-style-type: none"> * 介護保険と介護予防 ～なぜ介護予防が必要なのか、瑞穂市の現状～ * 老化と病気の話(医師による講演) * 口腔機能低下予防(歯科医師による講演) * 薬と上手に付き合うために(薬剤師による講演) * 認知症予防レクリエーション ～ココロもカラダも楽しく使って忘れん脳～
2回目	11月9日(金) 10:00～16:00 (受付 9:30～)	<ul style="list-style-type: none"> * 身体の衰えを予防するリハビリ体操 * 運動機能測定 * 口腔機能低下予防ケアの理解と実技 * 高齢者の心理・接し方 * みずほ生き生きサポーターくつろぎ隊の話聞いてみよう! * 認知症サポーター養成講座 * 回想法
現場 実習	各実習場所の日程 に準ずる(計2回)	<ul style="list-style-type: none"> * 一般介護予防事業の教室(1回) * くつろぎカフェ(1回)
3回目	12月19日(水) 10:00～16:00 (受付 9:30～)	<ul style="list-style-type: none"> * 介護予防体操 * 救命講習 * 各市町の介護予防の取り組み * 認知症予防レクリエーション * ボランティア活動の心得

* 全3回の講座終了後に、みずほ生き生きサポーター認定証をお渡しします！
1回でも欠席されると、認定証がお渡しできませんのでご注意ください。(一部、欠席者向けの補講があります)

みずほ生き生きサポーターくつろぎ隊活躍中！

平成26年度～養成講座を修了されたかたが、みずほ生き生きサポーターくつろぎ隊を結成し、介護予防推進活動として「くつろぎカフェ」を開催しています！

コーヒーを飲みながらの談笑、介護予防体操を中心に、脳トレや軽作業による認知症予防など、サポーター皆さんのアイデアを盛り込みながら展開中です。

