

# 「きらめき通信」 第119号

[2016・9月]

発行：社会福祉法人山武市社会福祉協議会 山武市ボランティア・市民活動センター

## 『きらきら老後”応援隊”養成講座』平成28年度 受講生募集！

介護予防や地域福祉活動の知識と理解を深め、自らの健康づくりとともに地域の高齢者がよりよい生活を送れるようサポーターとして協力してくれる人材を育成する講座です。高齢社会の到来に伴い、市民が互いに助け合いながら安心して暮らせる地域社会を目指してみんなで学んでいきましょう！

**対象者：**ご自分の健康や介護予防活動、ふくし活動、ボランティア活動、地域の支えあい活動に興味のある方 原則として山武市民（通勤・通学者も可）、できるだけ全回参加できる方  
**費用：**無料

### 《 プログラム 》 リニューアルしました！

日時	会場	内容
平成28年 10月4日（火） 13:30～16:00	松尾IT保健 福祉センター 多目的室	○開講式・オリエンテーション（講座の概要等） ○市内の介護予防活動、地域福祉活動の紹介 ○自己紹介レクリエーション 山武市健康支援課・山武市ボランティアセンター職員
10月17日（月） 13:30～16:00	松尾IT保健 福祉センター 多目的室	○見てみよう！体感しよう！かんたん介護予防運動 ☆実践的な介護予防運動を、実際に体を動かして学ぶ 国際武道大学 教授 中島一郎 先生
10月28日（金） 13:30～16:00	松尾IT保健 福祉センター 多目的室	○高齢者が利用できる地域の制度やサービスを知ろう！ ☆高齢者の生活に役立つ情報を紹介します 社会福祉法人山武市社会福祉協議会職員
11月18日（金） 13:30～16:00	松尾IT保健 福祉センター 多目的室	○コミュニケーション技術を学ぼう！ ☆気持ちの受けとめ、あいづち、話の引き出し方など NPO法人スピリッツ カウンセラー 北田知子
12月14日（水） 13:30～16:00	松尾IT保健 福祉センター 多目的室	○介護予防とレクコミュニケーション・遊ビリテーションについて ☆レクリエーションの役割りと活用方法を学ぶ 城西国際大学福祉総合学部福祉総合学科 客員教授 松下やえ子
平成29年 1月10日（火） 13:30～16:00	松尾IT保健 福祉センター 多目的室	○もしかしたら認知症？ 知って備えて支え合う認知症！ ☆認知症のことを学び地域で支え合おう NPO 認知症サポートセンター 職員
1月26日（木） 13:30～16:00	松尾IT保健 福祉センター 多目的室	○ 美郷会・きらきらさんむ活動紹介 ○ 地域での健康づくり活動について考えよう ○ 閉講式・修了書交付
平成28年10月 ～ 平成29年1月	各会場	【現場実習】（※期間中に1回はいずれかの活動に参加） ①介護予防事業 はつらつ教室 ②美郷会 ③きらきらさんむ ④ボランティア活動

修了者には修了書を発行します！

## 平成28年度 福祉体験学習サポーター養成講座 参加者募集!

小・中学校で「福祉体験学習」を実施する際のアドバイスや見守りなど、サポーターとして協力して下さるボランティアを養成する講座です。

**お住まいの地域の小・中学校で“子ども達のサポーター”となって活躍してみませんか?**

**日時** 9月16日(金) 13:30~16:00  
**会場** 松尾IT保健福祉センター(松尾町五反田3012番地)  
**内容** ・車いす体験について

説明「車椅子介助の手法」/車いす体験 等

・高齢者擬似体験について

講義「加齢による身体的・心理的变化について」/高齢者擬似体験 等

・福祉体験学習の進め方とポイントについて

福祉体験学習支援の際の注意点/サポーターの心得 等

**参加費** 無料 申込締切 9月13日(火)

●お申込み・お問合せ● 山武市ボランティア・市民活動センターTEL 0475-89-2121



## 山武市ボランティア連絡協議会『交流研修会』のご案内

山武市ボランティア連絡協議会では、ボランティア相互の情報交換、交流・親睦及び資質向上を目的に、「交流研修会」を開催します。ボラ連に入っていない方もOK。ぜひご参加ください!

**日時** 9月25日(日) 8:20~19:50

**定員** 45名

(申込多数の場合は、会員を優先させていただきます。)

**参加費** 会員 5,000円、一般・非会員 5,500円

【昼食代込/当日集金します】

**申込締切**⇒ 9月9日(金)

●お申込み・お問合せ● 山武市ボランティア・市民活動センターTEL 0475-89-2121

### 内容

- ① 筑波宇宙センター (JAXA) の特別見学
- ② 那珂港でお買い物
- ③ めんたいパーク

## 地域別(山武地区)ボランティア研修会 開催!

千葉県ボランティア連絡協議会では「明るく元気にボランティア活動」をテーマに平成28年度山武地区のボランティア研修会を開催します。本年度の内容は、話題の「ロコモティブ症候群」予防についての勉強をすることになりました。皆さん、是非ご参加ください。

**日時** 9月29日(木) 10:00~14:30

**会場** 大網白里市中央公民館

(大網白里市大網 121-2)

**参加費** 500円(昼食代・資料代含)当日徴収

**内容** 講演「ロコモ予防」

講師: 武井正子氏(順天堂大学名誉教授)

**申込締切**⇒ 9月9日(金)

●お申込み・お問合せ● 山武市ボランティア・市民活動センターTEL 0475-89-2121

**ロコモティブ症候群とは…**  
 骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、日常生活に障害を来している状態のことをいいます。

## 「山武市ボランティア・市民活動センター」利用のご案内

**開設時間** 月~金曜日/10時~17時(年末年始・祝祭日を除く)

**案内図**

**所在地** 社会福祉法人山武市社会福祉協議会 山武連絡所内  
 〒289-1223 山武市埴谷 1868-14 (山武福祉センター内)

**電話番号** 0475-89-2121 **FAX** 0475-89-2966

**E-mail** sammushakyo.vc-n37@sis-net.jp



ボランティア登録状況 (2016年8月1日現在)

ボランティアグループ	81グループ	1,214名	合計 1,375名
個人ボランティア		161名	