

H28年度 介護予防サポーター養成研修(初級編)

介護予防の基本を学ぶ初級研修です。
「認知症サポーター養成講座」も兼ねています。

受講者大募集！

日時：平成28年7月6日（水）
13:30～16:30
場所：総合福祉会館
（日吉町2-17-10）
定員：80名（先着順）
参加費：無料
申込み：市介護高齢課
TEL 898-6133へ



【初級研修の内容】

- 介護予防ってなに？
- 認知症について正しく学ぼう
（※認知症サポーター養成講座）
- 元気の源は健康なお口から
- 食べることを大切に
- 体験しよう「ピンシャン！元気体操」



～季節の健康コラム～

食中毒を防ぐ3つの原則

細菌（O157やサルモネラなど）が原因の食中毒は、6～8月の夏場に多発します。食中毒を防ぐための3つの原則について覚えておきましょう。（政府広報オンラインより抜粋）

- 【つけない】 手に付いた雑菌を食べ物につけないよう、調理前や生鮮食品を取り扱う前後には必ず手を洗いましょう。また、生の肉や魚を切ったまな板などの器具は、その都度きれいに洗い、できれば熱湯などをかけて殺菌しましょう。
- 【増やさない】 菌を増やさないためには低温で保存することが大切です。細菌は10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下で停止します。生鮮食品やお惣菜は早めに冷蔵庫に入れましょう。
- 【やっつける】 ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅します。特に肉料理は中心までしっかり加熱しましょう。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

編集後記

「介護予防サポーターだより」も第10号となり、あらためて介護予防サポーターについて知っていただく特集号としました。介護予防サポーター自身も介護予防に取り組み、ますます元気に活躍できるよう頑張っていきます。関心を持っていただいた皆さん、一緒に活動してみませんか。編集委員・岡本美由貴 阿久澤 孝 森田佐智子（介護予防サポーター）



お問い合わせは・・・
前橋市 介護高齢課 介護予防係
TEL：027-898-6133

前橋市



介護予防サポーターだより

発行：前橋市 介護高齢課
〒371-8601 前橋市大手町二丁目12-1
TEL：027-898-6133 FAX：027-223-4400



644名のサポーターが活躍中！



あなたのお住まいの地域でも…

健康寿命をのばすためにサポーターが活躍しています！



年齢も資格も不問！
「やる気」があれば誰でもサポーターになれます！

「サポーター活動」を通して自分自身も元気に

歳を重ねても、いつまでも元気で過ごすためには、身近な場所で、仲間と一緒に、体操などの介護予防の取り組みを続けることが大切です。

介護予防サポーターは、地域のサロンや自主グループなどで「ピンシャン！元気体操」や脳トレを行ったり、新たに体操を行うためのグループを立ち上げたりと、地域の皆さんをより元気にするために活動しています。

また、サポーターのように、地域活動に参加すること自体が、効果的な健康増進・介護予防の取り組みとして、とても注目されています。

市が主催する研修（初級・中級・上級）を受講すれば、誰でも介護予防サポーターになることができます。サポーター活動に関心のある方、養成研修を受けてみませんか。

介護予防サポーターはこんな活動をしています

地域での普及啓発



地域の運動会や文化祭、敬老行事などに積極的に参加し、介護予防の大切さについてのPR活動を行っています。

地区定例会



サポーターは、日頃は15の圏域に分かれて活動をしています。地区定例会で方針を話し合い、それぞれの地域に合った活動を行っています。

介護予防教室の運営補助



前橋市が行っている介護予防のための教室の運営協力を行い、地域の人と市をつなぐかけはしとなっています。

サロンや自主グループの運営



「ピンシャン体操クラブ」やふれあい・いきいきサロンなど、高齢者の「居場所」づくりに力を入れています。

サポーターが
担い手として活躍中

私の町の『ピンシャン体操クラブ』紹介

介護予防サポーターを中心に、月2回以上「ピンシャン！元気体操」に取り組む体操の集まり「ピンシャン体操クラブ」がいろいろな地域で活動を始めました。「サロンのない週にもみんなで集まりたい！」「健康のために体操したい！」という方は、ぜひ地域の介護予防サポーターにご相談ください。（H28.4.30現在 市内35箇所で実施）

三三健康体操クラブ



日時：毎週水曜日 20:00~21:00
会場：三俣町三丁目公民館

平成24年度に、サポーター1名、メンバー8~10人程度で始めました。日中の仕事や家事を終えた後に集まり、体操や雑談を通して身体や心をほぐしています。脳トレや健康トピックスも取り入れ、情報交換しています。

脳トレピンシャン体操



日時：第2・4水曜日 10:00~11:00
会場：高花台中央集会室

サポーター2名を中心に、毎回12~13人が参加しています。気楽に参加してもらえるよう、参加者みんなで脳トレや健康法を紹介しあい、自由な雰囲気で行っています。笑い声の絶えない楽しい集まりです。

朝倉三丁目ピンシャンクラブ



日時：毎週月曜日 13:30~15:00
会場：朝倉町集会室

サポーター5名が中心となり、自治会の協力を得て平成27年10月から開催しています。

20人前後が参加して、ピンシャン！元気体操やお手玉、手遊びを楽しんでいます。



下石倉町げんき会



日時：第2・4木曜日 10:00~11:30
会場：下石倉町公民館

平成24年度からサポーター1名が中心となり参加者17~20人が体操を楽しんで続けています。和やかながらもそれぞれの参加者が熱心に取り組んでいます。

参加者は、「体操はもちろん、外に出て人と会うことが元気の秘訣」と笑顔で話していました。

サポーターになるには？

初級研修（1日・3時間）

介護予防の基礎知識について学びます。

中級研修（2日・各3時間）

運動・口腔・栄養・認知症支援・地域づくりについて、実技を交えて学びます。

上級研修（4日間）

市主催の介護予防の教室や、地域の自主グループに見学に行き、情報交換します。

サポーター登録

サポーターになるとこんな特典があります！

- ピンシャン！元気体操のCD、DVDが無料でもらえます。
- 市の負担でボランティア保険に加入できます。
- サポーター活動をポイント化して景品と交換できます。（60歳以上の方が対象）
- サポーターを対象とした研修会に無料で参加できます。
- 地域の仲間と交流しながら、生きがいづくり・介護予防を実践できます。

研修の案内は最後のページをご覧ください！

