

～元気な高齢者のみなさまへ～

狛江市主催  
介護予防に役立つ地域活動  
講座参加者募集！

知ろう！

学ぼう！

動き出そう！

# 高齢期を健康に過ごせる狛江 をつくるために、私たちができること

いつまでも住み慣れた狛江で、元気にいきいきと暮らしていきたい。

-----そんな願いを実現するには、医療や介護も必要ですが、それ以上に、私たち自身が自分の力を活かし、積極的に“介護予防”に取り組むことが大切です。狛江でも、身近な場所で高齢者の方が参加できる介護予防活動が始まっていますが、まだまだ十分とはいえません。

これからの狛江で、どのような介護予防活動が必要なのか、自分や地域のために何ができるのか、そこで自分の思いや経験をどう活かせるのか、一緒に考えませんか？

こんな方に特にお勧め！

- 狛江市の介護予防活動を知りたい方
- 自分の経験を活かして、地域を元気にしたい方
- 高齢期を元気に過ごす仲間を探したい方
- 地域活動の効果的な運営方法を知りたい方



狛江市で介護予防活動をしているグループ  
「野川元気スクール」の活動風景

基礎講座

知ろう！

高齢期を健康に過ごせる狛江をつくるために、  
何が必要か、何ができるか考えよう

11/1 水 13:30～16:30 狛江エコルマホール

活動現場見学会

11/8 水

10:00～12:30  
こまえ正吉苑二番館(西野川)

実践講座(全11回)

学ぼう！

介護予防に役立つ地域活動の立上げと  
運営の技法を学ぶ

地域で求められる役割を担える力を高めよう！

動き出そう！

実践講座で学んだ  
技法を使って、  
介護予防活動を体験！

自分の力を活かし、  
地域に役立つ活動へ！

11/15 水 ～ 3/17 土

※65歳以上の方が対象となります

講座内容・お申込みは裏面に

## 基礎講座

### 高齢期を健康に過ごせる狛江をつくるために、何が必要か、何ができるか考えよう

～もっと知ろう! 狛江の高齢者の暮らし・困り事～

狛江の高齢者がどんな暮らしをして、どんな困り事があるのか、現場で活動する方の話を聞いたうえで、健康に過ごせる地域に必要なことや、自分たちにできることを考えます。

# 11/1 水

## 13:30～16:30

会場 狛江エコルマホール  
展示・多目的室

## 活動現場見学会

### 高齢期を健康に暮らすための活動を自分達でつくるには?

～活動現場(野川元気スクール)訪問と実践法を考える勉強会～

# 11/8 水

## 10:00～12:30

会場

こまえ正吉苑二番館  
狛江市西野川4丁目8-8

いつまでも健康に暮らせる地域を、住民が自分達でつくり、運営するとは、どういうことなのか、実際に活動を行っている現場に訪問し、現場見学をした上で、必要なことを考えます。

## 講座講師

全体統括

広石 拓司 (株)エンパブリック代表



東京大学大学院薬学系修士修了後、シンクタンク、NPO勤務を経て、2008年にエンパブリック社を創業。3000以上の地域での活動の立上げ、運営力強化に携わってきた専門家。立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科、慶應義塾大学の非常勤講師も務める。

## お申込みにあたって

- 65歳以上の方が対象です。
- 基礎講座は、1回のみ参加も可能です。
- 実践講座は、**原則として全回参加する方を対象**とします。あらかじめ参加できない日がわかっている場合は、高齢障がい課にご相談ください。
- 講座開催日以外に、活動団体訪問などの時間が必要となる場合があります。

## 実践講座

全11回

### 介護予防に役立つ地域活動の立上げと運営の技法を学ぶ

地域で求められる役割を担える力を高めよう!

高齢期を健康に過ごせる狛江をつくるには、元気な高齢者の皆様のお力を借りながら、介護予防に役立つ地域活動を広げていく必要があります。

本講座では、こうした活動を、地域の方々の協力・支援を得ながら立ち上げ、運営していくための手法を、座学、体験を通して学びます。

会場 狛江市役所(第1回目は4階特別会議室)

※原則として全回参加できる人を対象とします。

	開催日	時間	内容
1	11/15 (水)	10:00～12:00	介護予防と地域包括ケアの考え方、介護予防ケアマネジメントを知る
2	同日	13:00～15:00	傾聴と対話の基礎を学び、地域で実現したいことを共に考える
3	11/22 (水)	10:00～12:00	高齢期の暮らしと身体、介護予防に必要なことを知る
4	11/29 (水)	10:00～12:00	地域のニーズと資源(活動、施設、専門家など)を調べる
5	12/6 (水)	10:00～12:00	介護予防・生活支援活動の手法～運動と認知症予防①
6	12/13 (水)	10:00～12:00	介護予防・生活支援活動の手法～運動と認知症予防②
7	1/17 (水)	10:00～12:00	地域活動のチーム運営、メンバー募集のポイント
8	1/24 (水)	10:00～12:00	活動資金の管理・会計・補助金活用、有償ボランティアの活用
9	1/31 (水)	10:00～12:00	参加者とのコミュニケーション、状況の把握と記録
10	2/7 (水)	14:00～16:30	事業計画のまとめ方、自分たちの事業計画を作ってみる
	2月～3月		学んだことを活かし、介護予防活動を実際に試行してみる(希望者のみ)
11	3/17 (土)	14:00～16:30	成果発表会

## 各講座講師

- 狛江市役所高齢障がい課職員
- 狛江市地域包括支援センター職員
- 市内で活動している方 等

## お申込み方法

以下の担当課に電話、または、電子メールにてお申込みください。その際には、以下の事項をお教えてください。

- 1) お名前
- 2) 生年月日
- 3) ご住所
- 4) 連絡先(お電話番号)
- 5) お申込み講座  
基礎講座(11/1)、基礎講座(11/8)、実践講座(11/15～)

## 問い合わせ先

狛江市福祉保健部 高齢障がい課 高齢者支援係

電話番号：03-3430-1251(直通)

メールアドレス：koushikk01@city.komae.lg.jp