

# 令和元年度『健康寿命ささえ愛』講座開催要綱

## 1. 趣 旨

健康寿命とは、元気に自立して生活できる期間のことで、誰もが少しでも長くしたいと願っています。

健康寿命をのばすためのひけつは『社会参加』『食生活』『運動』であり、3つの要素をバランスよく保ち続けることが大切です。

バランスを崩してしまう入り口が『社会参加の減少』と言われており、人とのつながりが無くなると、生活範囲が狭くなり活動性が落ちることで、筋力などの身体機能や食への意欲も低下し、元気で自立した生活を送ることが難しくなります。

『社会参加』というと、とても難しい気がしますが、キーワードは『人とつながりを持つ』です。

社会福祉協議会では、日常生活を送るうえでちょっとした困りごとを抱える人を支える、または、みんなで集まってレクや趣味活動などを楽しむ場をつくるといった、誰もが人とつながる・支えあう仕組みを設けています。

支えあい・助けあいを通じて人とのつながりを持ち、仲間とともに楽しみながら自分と周りの方の『健康寿命をのばす』ために、ちょっとした知識や技術を理解するための講座を開催します。

2. 主 催 砂川市社会福祉協議会

3. 共 催 砂川市

4. 日 程 令和2年3月17日(火)・23日(月)  
※ 詳しいスケジュールは、「10.研修内容」を参照願います

5. 会 場 砂川総合福祉センター 研修室  
砂川市西7条北4丁目1番1号 TEL 54-1171

6. 参加対象 砂川市に在住の方

7. 参加定員 20名 ※ 定員に達した際は、お断りすることもあります

8. 参加費 無 料

9. 申 込 令和2年3月11日(水)までに、下記へ電話・ファックス・メールでお申し込み願います。

社会福祉法人 砂川市社会福祉協議会 【担当 中村、飯野】

砂川市西7条北4丁目1番1号 砂川総合福祉センター内

TEL 0125-52-2588 FAX 0125-55-2232

E-Mail suna-t.n@juno.ocn.ne.jp

## 10. 研修内容

### ◆ 1日目(3月17日)

時 間	内 容
9:00~9:20	受付
9:20~9:30	開講式・オリエンテーション
9:30~10:25	講義①「人とつながり、自分が元気に！ ～赤平市エリアサポーター事業を通じて～」 赤平市社会福祉協議会生活支援コーディネーター 黒坂順子氏
10:25~10:30	休憩
10:30~12:00	講義②「高齢者の『こころ』と『からだ』」 合同会社うるかむ代表社員 池田ひろみ氏
12:00	1日目終了・解散

### ◆ 2日目(3月23日)

時 間	内 容
～9:00	受付
9:00~9:55	講義③「健康寿命をのばすひけつ」 砂川市ふれあいセンター主任保健師 北川千夏氏
9:55~10:00	休憩
10:00~11:30	講義と実技「人とつながるために大切なコミュニケーション ～傾聴の心構え～」 合同会社うるかむ代表社員 池田ひろみ氏
11:30~11:35	休憩
11:35~12:00	説明「砂川市のささえあい・たすけあいの仕組み」 砂川市保健福祉部介護福祉課
12:00~12:10	修了式
12:10	2日目終了・解散

## 11. その他 ①筆記用具は、各自でご用意願います。