

京都

すこやか かわらばん

vol.

44

2017年
9月

生涯現役をめざして
すこやか体操
インストラクター活動中!!



すこやか講座で、すこやか体操や
手あそび等を指導しています。

京都市長寿すこやかセンター(運営 社会福祉法人 京都市社会福祉協議会)

京都市長寿すこやかセンターでは、認知症・介護等に関する相談をはじめ社会参加の支援、
権利擁護の推進など高齢者に関するさまざまな事業を総合的に行っています。

生涯現役を
めざして

すこやか体操インストラクター活動中!!

京都市長寿すこやかセンターでは、「生涯現役社会の実現」として生涯を通じて健やかで自立した生活を送ることをめざし、市民の方が趣味やボランティアを通して地域・施設等でいきいきと活動できるよう、様々な取組を行っています。
今回は、地域の介護予防の担い手として活躍されている「すこやか体操インストラクター」の皆さんについてご紹介します。

あなたも、すこやか体操
インストラクターになって
活動してみませんか？



すこやか体操とは？

医師・保健師・レクリエーションリーダー等で考案された「いつでも・どこでも・誰でも」を合言葉に、1から10の動作が歌詞になった数え歌に合わせて行う体操です。



すこやか体操インストラクターの活動とは？

- 地域や施設でのボランティア活動
- 老人福祉センター生きいきサロンでの活動
- 当センターで開催している「すこやか講座」での体操指導の他、設営・受付・血圧測定・片付け等運営側として参加

より充実した活動のために…

- すこやか体操インストラクターフォローアップ講座
(毎年1月～2月頃に開催)
体操指導やレクリエーションについて学びスキルアップ
- レクリエーション復習会(すこやか講座後、年4回開催)
地域での活動に役立つレクリエーションのポイント等を講師が解説

すこやか体操を広めるために…

当センターでは、すこやか体操を正しく伝えるため、「すこやか体操インストラクター養成講座(旧すこやか体操指導者養成講座)」を開催しています。
インストラクターとして活動するための条件は下記のとおりです。

すこやか体操インストラクター養成講座

今年度は (毎年11月～12月に開催・3日間)

日時/12月1日(金)、8日(金) 午後1時30分～3時
12月15日(金) 午後1時～4時15分(修了式含む)

会場/ひと・まち交流館京都 3階 第5会議室(1日・8日)
2階 大会議室(15日)

対象/京都市内在住で、講座受講後すこやか体操インストラクター(ボランティア)認定を目指し、認定後は地域などで活動できる方
※全日程参加者には、最終日に修了証をお渡しします。

費用/200円(CD代)
定員/30名 ※事前申込、先着順
申込/10月1日(日)から、電話・FAX・メールにて

すこやか体操インストラクター認定のための条件

- ①すこやか体操インストラクター養成講座全日程への参加
- ②すこやか講座での体操指導・準備等の協力(第3金曜日)
※翌年9月までに3回以上参加
- ③フォローアップ講座への参加
※1月～2月頃開催、3回シリーズに1回以上参加
上記の条件を全て満たした場合、すこやか体操インストラクターとして認定

すこやか体操インストラクター認定

(養成講座受講の翌年10月)

インストラクターとして活動するための
○すこやか体操インストラクター認定証
○ピンクのポロシャツをお渡しします。

※現在、72名のインストラクターが活動しています。

すこやか
体操

いきいきポイント手帳で 健康づくり しませんか



京都市の取組「健康長寿のまち・京都 いきいきポイント」は、健康づくりを楽しみながら「ポイント」をため、プレゼントに応募できるというものです。「ポイント」は、区役所や老人福祉センター等で配布されている「いきいきポイント手帳」に、毎日の健康づくりを自分で記録してためていきます。

ポイントの種類

毎日ポイント(1日達成で1ポイント)

例)自宅の周辺を散歩する、朝食は必ず食べる等
健診ポイント(1回受診で10ポイント)

例)人間ドック、歯科健診、インフルエンザ予防接種等

お出かけポイント(1回5ポイント)

例)老人福祉センターの事業や教室、同好会等に参加、地域の行事やボランティア活動に参加する等

○対象者

京都市に在住、在勤、在学している方
※年齢制限はありません。

○配布場所

「いきいきポイント手帳」は、各区役所・支所保健福祉センター健康長寿推進課、各老人福祉センター、地域体育館等で配布しています。

○プレゼント応募

50ポイント以上ためて応募すると、抽選で素敵なプレゼントが当たります。

⇒詳細は、「いきいきポイント手帳」や「健康長寿のまち・京都ポータルサイト」でご確認ください。

楽しみながら
ポイントをためて
みませんか？



本事業に関するお問い合わせは

京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室
健康長寿企画課

TEL 075-222-3419 FAX 075-222-3416

健康長寿のまち・京都ポータルサイト

<https://kenkochoju.kyoto>

第1回 連続講座 「人生の終末期に向けての備え」を開催しました

誰もが避けることのできない老いや死に備え、あらかじめ自分の意思を表明していくことは、最後まで自分らしくあるためにも、また、残された家族の負担軽減を図るうえにおいても、大切なことです。

当センターでは、市民の皆様にご自身の「もしものとき」について、ご家族や親しい人と一緒に考えるきっかけとさせていただくため、平成29年6月17日に連続講座「人生の終末期に向けての備え」を開催しました。遺言や相続、任意後見制度、医療等、多岐に渡る講義に対して、受講者の皆様は、大変熱心に耳を傾けておられました。

なお、第2回目の講座は、下記日程での開催を予定しています。内容や申込方法等詳細は、後日、当センターホームページ等においてお知らせします。ご関心をお持ちの方は、奮ってご参加ください。



▲延べ332名のご参加がありました。

第2回 連続講座「人生の終末期に向けての備え」

日時 平成29年11月27日(月)午前9時30分～午後4時(予定)

場所 ひと・まち交流館 京都

京都市長寿すこやかセンター
☎075-354-8741

京都市成年後見支援センター
☎075-354-8815

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1(河原町五条下る東側)
[ひと・まち交流館 京都] 4階

FAX 075-354-8742

E-mail sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

ホームページ

開所日/時間

月曜日～土曜日/午前9時～午後9時30分
日曜日・祝日/午前9時～午後5時

休所日

毎月第3火曜日(祝日の場合はその翌日)
年末年始(12月29日～1月4日)

交通機関

- ◆市バス4・17・205系統「河原町正面」下車
- ◆市バス80系統「河原町五条」下車
- ◆京阪バス「河原町五条」下車
- ◆京阪電車「清水五条」下車
 - ①番出口より徒歩約8分
- ◆市営地下鉄烏丸線「五条」下車
 - ⑤番出口より徒歩約10分

