

稲穂の会 “介護リフレッシュ講座” 活動報告書

介護保険部 藤本 進

日 時：平成 25 年 6 月 16 日（木）13 時 30 分～15 時 30 分
場 所：加古川駅南まちづくりセンター大ホール
出 席：約 40 名（稲穂の会会員、兵庫県柔道整復師会会員含む）
講 師：藤本 進・古沢 公一・安積 美鈴
目 的：NPO 法人兵庫県健康管理士会東播支部（稲穂の会）より、柔道整復師の得意とする、骨・筋肉・関節などの話も交え、介護リフレッシュ講座の講師派遣要請を受け、講話及び体操教室を行う。

【内 容】

（講 話）担当：藤本

- ・健康全般の講話、運動の重要性について
- ・転倒による骨折のリスク、転倒予防の話、転んでもケガをしない方法
- ・下肢筋力強化の指導

（体操教室）担当：古沢・安積

- ・ストレッチ、筋力強化、脳トレ体操等



写真 1. 健康全般の講話風景



写真 2. 筋力強化やストレッチの指導風景



写真 3. 6月6日神戸新聞に案内の掲載



写真 4. 6月17日神戸新聞に講座の様子掲載

【ま と め】

東播地区において予防医学の啓蒙活動を続けている「稲穂の会」と共同で講座を開催することができた。東播支部を中心に本会の会員 7 名も見学に来られ、講座終了後は稲穂の会会員と意見交換を行い、今後の活動について協力できるよう話し合われた。

各団体への後援依頼が遅れたため案内が遅くなり、また初めて有料（500 円）の講座にしたこともあり、一般参加者がやや少なかった反省点もあり、今後の活動に繋げていきたいとのことです。