

**２０１９年度 地域支え合い担い手養成講座  
～老人クラブ活動推進リーダーフォローアップ講座～  
講座カリキュラム**

別紙②

| 時間                    | 内容                                                                                                                                                                                                                                            | 講師                                                                                                                                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【第１回】                 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                   |
| 10:00～10:20           | 受付                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |
| 10:20～10:30           | 開会                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |
| 10:30～11:40<br>(70 分) | <p>講義</p> <p>これらからの地域における老人クラブへの期待</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• これからの社会情勢の変化と地域における支え合いの仕組づくり（介護予防・日常生活支援総合事業）において、老人クラブが期待されている役割や参画する意義を再確認します。</li> <li>• 老人クラブ活動が地域における健康長寿にプラスの影響を与える可能性が大きいことを客観的なデータから学びます。</li> </ul> | <p>《山口会場》</p> <p>医療経済研究・社会保険福祉協会<br/>医療経済研究機構<br/>研究部主任研究員 兼 研究総務部次長 服部 真治</p> <p>《宇部、周南会場》</p> <p>岡山大学医学部保健学科<br/>准教授 芳我 ちより</p> |
| 11:40～12:30<br>(50 分) | 昼休憩                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |
| 12:30～13:30<br>(60 分) | <p>実践報告</p> <p>全国の先進事例を学ぶ<br/>～日々の実践を支え合いの仕組みづくりに生かそう～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 他県の老人クラブと関係機関が協働して取り組んでいる支え合いの仕組みづくりについて、取組の経緯から実践に至るまでどのように進めてきたのか先進的な事例から学びます。</li> </ul>                                               | <p>京都府笠置町老人クラブ連合会<br/>会長 和田 栄雄</p> <p>京都府笠置町社会福市協議会<br/>ボランティアコーディネーター<br/>中 美幸</p> <p>※午前中の講師がコーディネーターとなります。</p>                 |
| 13:30～13:40           | 休憩                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |
| 13:40～15:00<br>(80 分) | <p>情報交換</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 各自の友愛活動や支え合いの仕組みづくりににおける実践について</li> <li>• 今後の実践に向けて（活動継続、担い手養成、関係機関との連携）</li> </ul>                                                                                                      | 山口県老連 事務局                                                                                                                         |

| 時間                    | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 講師                                                                              |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 【第2回】                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                 |
| 10:00～10:20           | 受付                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                 |
| 10:20～10:30           | 開会                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                 |
| 10:30～11:00<br>(30分)  | <b>実践報告</b><br><b>友愛活動のレベルアップ①～多様な生活支援について学ぼう！！～</b><br>・老人クラブと同じく高齢者が主な担い手である活動団体が実施する、有償助け合いサービスや移動サービス等、先進的な取組や工夫を学びます。                                                                                                                                                                                           | <b>むつみ元気支援隊</b><br><b>隊長 山田 和男</b>                                              |
| 11:00～12:10<br>(70分)  | <b>講義・演習</b><br><b>友愛活動のレベルアップ②～シナプソロジーで脳を活性化！！～</b><br>・支え合いの仕組みづくりと一緒に進める仲間を増やすためには、地域住民が関心を持つ活動を取り入れてみることも大切です。そこで、全国で行われているシナプソロジーを老人クラブ活動に取り入れる方法を学びます。<br><b>☆シナプソロジーとは？☆</b><br>・「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。<br>・複数人で楽しく行うことで、感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます！ | <b>シナプソロジーアドバンス</b><br><b>教育トレーナー</b><br><b>広島元気いっぱいプロジェクト</b><br><b>三好 由紀子</b> |
| 12:10～13:00<br>(50分)  | <b>昼休憩</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                 |
| 13:00～14:50<br>(110分) | <b>講義・演習</b><br><b>友愛活動のレベルアップ③～スクエアステップでステップアップ！～</b><br>・スクエアステップは、高齢者から子どもまで幅広い年齢層で楽しめる頭と体を使ったエクササイズです。この活動を通じて、老人クラブ活動の充実と担い手のゆるやかなネットワークづくりを促進します。                                                                                                                                                              | <b>鹿屋体育大学 スポーツ生命科学系</b><br><b>教授 中垣内 真樹</b>                                     |
| 14:50～15:00           | 閉会                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                 |

