

各区フォローアップ研修について

【はじめに】

先日、開催致しました第 1 回フォローアップ研修は、全区で 54 名参加頂き、実活動について活発な意見交換が交わされました。以下に詳細について記載致しますのでご参照の程、宜しく願い申し上げます。なお、第 2 回フォローアップ研修につきましては未定ですが、現在のところ各区の協議会開催に合わせて実施する予定でございます。

【実活動概況】

- 緑区 : 誉田公民館では運動の目的・効果を説明し、体操を一通り行っている。新規の方もみられる。複数の要支援レベルの方もあんしんケアセンターからの紹介で参加している。椎名公民館でも体操を一通り実施している。参加者が 5、6 名と少数。イオン鎌取でのアナウンスの効果もあるのか、最近は新規の方もいらっしゃっている状況。
- 中央区 : 宮崎公民館では歌と体操を中心に行っている。ニュースの話や世間話も入れている。参加者は 20 名弱で新規の方もいらっしゃっている。
- 稲毛区 : 草野公民館ではチラシをいきいきプラザ、自治会掲示板への張り出しなどを行い、毎回 12~3 名の参加あり。初参加の方が既存の参加者と交流しやすいように、必ず自己紹介をしてもらっている。最近は感染症の講話を行った。
- 花見川区 : こてはし台公民館ではシニアリーダー体操を 4 つに分け、ローテーションで指導を分担している。レクリエーションの一環として、指の体操などを行っている。3 月半ばからは、リーダーのレベルアップも考えて、全体操を一人で指導することを検討している（他のリーダーはサポート）。毎回の参加人数は 17 名程度。
- 美浜区 : 幕張西公民館では最初は参加者がいなかったものの、現在は 10 名程度が参加している。シニアリーダーが 3~4 名いることが多く、前に並んでステップ 1、2、3 を同時に行って実演している。脳トレはシニアリーダーとは別のものを取り入れている。
- 若葉区 : 桜木公民館では継続して 10 名程度が参加している。他団体で活動しているリーダーは慣れているため、体操の間に歌を入れるなど、アレンジを加えている。みつわ台公民館は公民館と近隣の集会所を併用して実施している。参加者は毎回 10 名程度。

【工夫している点・良い点】

- 緑区 : 誉田公民館では体操の目的と体操の内容の説明をサポートで分担して行っている。
体操指導はシニアリーダー全員で協力して行っている。
椎名公民館では前に椅子を3つほど置き、色々な方向から見えるように行っている。
参加者の傍らで観察できるシニアリーダーも配置している。
- 中央区 : 宮崎公民館では、声出しのための脳トレや、ハーモニカを使用しての歌の時間を作って行っている。休憩も必ずとるようにしている。新聞記事などを持ってきて説明も行っている。
初参加の方には傍らでサポートするよう配慮している。
- 稲毛区 : 草野公民館では、体操だけではなく、レクリエーションとしてシニアリーダー体操とは別の脳トレーニングで楽しみを補っている。シニアリーダーの人数がいるときは音楽にあわせて実施する際にステップ別に見本を見せるようにしている。
- 花見川区 : こてはし台公民館では、教室が始まるまでの時間でDVDを流してイメージできるようにしている。各シニアリーダーの負担を軽減するために体操を分担して指導を行っている。
- 美浜区 : シニアリーダーが参加者の名札を作成し使用している。シニアリーダーが工夫し、シニアリーダー体操とは別の脳トレの種類を増やしている。
- 若葉区 : 認知症疑いの方のサポートはマンツーマンで行うようにしている。終了後にハーモニカや歌を入れるなど参加者を楽しませる工夫をしている。

【困っている点】

- 緑区 : 参加者が体操を全てできるようになってしまったらどうしたらよいか不安。
まだ、始まって間もないので、このまま継続していけるか不安。
→体操内容につきましては、フォローアップ研修で随時バージョンアップしていきます。
体操とは別にレクリエーションを行い、楽しみの要素を増やして頂くとよいと思います。
- 中央区 : 健康状態チェック問診を各参加者に渡したままだとリスクのある方の把握ができない。
→個人情報になりますので、参加者同意上、担当シニアリーダーの責任者の方が厳重に保管して頂くようお願いいたします。なお、あくまで担当シニアリーダーの判断となりますので、原則、各参加者が持参というかたちでお願い致します。

稲毛区 : 案内等に関する経費が自費負担なので負担が大きいです。

→ご負担が大きくなってしまい申し訳ございません。現在、募集チラシ、簡易マニュアルを事務局負担で対応可能か検討中です。

早い段階でお返事できるよう準備を進めております。もうしばらくお待ちください。

花見川区 : 教室内での保険の話が進んでいないので、もしこの間にけがをしてしまったらと思い、不安です。

→ご心配お掛けしております。ご不安を少しでも解消するために、保険の話がまとまるまで、参加にあたっての注意事項（同意書付）に記載いただくことが望ましいと思います。ご検討下さい。

美浜区 : 会場から遠いシニアリーダーが多く、その他の体操もサポートしているため、シニアリーダーの日程調整が難しい。毎回同じような内容になってしまわないか不安。

→ご負担が大きくなってしまい申し訳ございません。4月以降は、第2コースのシニアリーダーの方々にもフォローアップ頂きますので、日程調整がしやすくなると思います。

若葉区 : ステップ分けを行おうとしても、自らステップアップしてしまう参加者がいて対応が難しい。

→初参加の方には、原則ステップ1を実施するようお声かけ下さい。その上で、ステップ2、3で実施されてしまう参加者は個人の責任となりますので、無理にステップ1で実施しなくても構いません。

以上