



稲毛区シニアリーダーだより

シニアリーダーとは↓↓↓
千葉市介護予防講座を修了し、『シニアリーダー体操』の指導を中心に、地域の介護予防を推進するボランティアです。

発行日：平成30年1月【創刊号】
発行：シニアリーダー稲毛区連絡会
発行責任者：会長 高橋 登
問合せ先：シニアリーダー事務局 ☎043-300-3356



ご挨拶
シニアリーダー稲毛区連絡会
会長 高橋 登

記念すべき会報第一号を発行するにあたり一言ご挨拶を申し上げます。

千葉市の介護予防事業の一環として始まったシニアリーダー体操は、平成二十七年十月に第一期生が誕生して以来、現在第五期生が活躍するまでになりました。この間、シニアリーダーの数は六十五人、教室の数は九月末現在、公民館八か所・集会所十六か所、合計二十四か所となっております。また、延参加人数は一万八百五十二人になりました。

短期間でのこの実績は、稲毛区シニアリーダーの不断の努力はもちろんのこと、シニアリーダー事務局の献身的なサポートがあり、市役所、区役所、社会福祉協議会、あんしんケアセンター、生活支援コーディネーターさんのご協力の賜物と確信して

おります。

この事業が次のステージに上がる第一歩として、会報を作成し、関係者のマインドアップにつなげ、千葉市が掲げる「高齢者が心豊かに暮らせる長寿社会を創る」に向かって微力ですが貢献していけたらと思っています。

シニアリーダー体操って!?

転倒予防・認知症予防に重要な運動要素を組み合わせた体操です。



骨盤体操



スクワット

- ①骨盤体操…体をしなやかにします。
- ②筋力トレーニング…スクワット、腹筋・背筋、かかと上げ、足を側方に上げる体操で転倒しない体づくりを目指します。
- ③脳トレーニング…ステップを行いながら課題を行うことで脳に刺激を与えます。

稲毛区シニアリーダー体操開催会場一覧

会場	開催日	時間
緑ヶ丘公民館	毎週月曜	10:00～11:00
スカイマンション	毎週月曜	10:00～11:00
グリーンプラザ園生	第4月曜	10:00～11:00
千草台団地集会所	第1・3月曜	14:00～15:00
	第3火曜	10:00～11:00
草野公民館	毎週火曜	10:00～11:00
健康会館	第2火曜	10:00～11:00
山王公民館	毎週火曜	14:00～15:00
コープ園生	第2火曜	14:00～15:00
稲毛台町自治会館(上履き必要)	第1・3水曜	10:30～11:30
千草台公民館	第2水曜	10:00～11:00
穴川集会所	第3・4水曜	14:00～15:00
黒砂公民館(上履き必要)	第1・3水曜	14:00～15:00
ファミリーハイツ	第1・3木曜	10:00～11:00
轟公民館	毎週木曜	10:00～11:00
レーベンハイム西千葉ガーデンシティ	毎週木曜	10:00～11:00
ルネ・アイクレール	第2・4木曜	14:00～15:00
園生三和会	第2木曜	14:00～15:00
小中台公民館	毎週金曜	14:00～15:00
稲毛公民館	第2・4金曜	14:00～15:00
第2稲毛ハイツ	第2・4金曜	14:00～15:00
まちスポ稲毛	第2・4金曜	14:00～15:00
第3稲毛ハイツ	第2・4土曜	10:00～11:00

※参加される場合は会場へ直接お越しください。
悪天候の際などに教室が休止となる場合がございます。
ご不明な点がございましたら↓↓↓
シニアリーダー事務局 (☎043-300-3356)
にお問合せ下さい。

シニアリーダー稲毛区連絡会のあゆみ

回	月	日	人	議題①出前講座、②事務局報告、③SL報告
1	4	5	35	小仲台地域福祉交流館で開催(第1回SL協議会)、支部長(会長)、副支部長(副会長)決定、②実活動報告
2	5	11	24	①「社会福祉協議会の役割」講師:並木所長、②保険対応について、会名変更(連絡会)③新規教室立ち上げ報告
3	6	8	26	社会福祉協議会大会議室に変更、①「あんしんケアセンターの介護事業」講師:各センター、②、③新規教室報告
4	7	6	24	①「健康課の役割」講師:金木様、②、③新規立ち上げ報告、③脳トレ研究会発足
5	8	3	23	①「地域ケア推進課について」講師:岩井様、②、③新規立ち上げ教室報告、③SL体操教室の見学スタート
6	9	7	38	①「生活支援コーディネーターの業務」講師:佐藤様、①「お口の体操」講師:山中様、②9月5日の代表者会議報告
7	10	12	35	①「健康課の行事」講師:金木様、②11月6日の市長出前講座のお知らせ、③脳トレ研究会の発表
8	11	2	31	①「高齢者の介護予防」講師:西課長補佐、②11月8日の交流会のお知らせ、③実活動報告
9	12	7	30	①「高齢者施設のあらし」講師:松本課長補佐、②、③交流会報告、市長出前講座報告、③教室見学報告
10	1	11	28	①「皆で支え合う介護予防」講師:渋谷課長補佐、②、③3月13日代表者会議のお知らせ③新年会開催
11	2	1	33	①「1年を振り返って」講師:川村様、②28年度実績報告、マニュアル配布、③補助金申請について報告
12	3	1	46	①各教室の特徴&工夫している点の発表、②役員会で4月以降の会長選任
13	4	5	34	①「お口の健康」講師:山中歯科衛生士、②、③3月13日代表者会議報告、③稲毛新聞に募集記事掲載
14	5	10	44	①「栄養について」講師:平山主任、②、③千葉大生が連絡会見学、北千葉産形の先生が車野教室を見学
15	6	7	38	①「あんしんケアセンターの業務」講師:菊池様他、②、③新規立ち上げ教室報告、③脳トレ研究会の発表
16	7	5	32	①「健康課の業務」講師:大野様、③第1回総会開催(新役員、規約、活動計画の発表)②フォローアップ研修
17	8	2	32	①「高齢福祉の取り組み」講師:藤原課長補佐、②8月21日スペシャリスト講座③役所挨拶④フォローアップ研修
18	9	6	31	①「認知症対策」講師:渡邊様、②男性参加、③地域活性化:中間報告会報告③教室見学会報告
19	10	4	35	①「包括ケア推進課の業務」講師:星崎様①健康課ヘルスアップ、②③代表者会議報告③会報の発行について(毎月とお願)
20	11	1	25	①「地域活性化づくり」講師:原田様(福島様)、②交流会、市民健康フォーラム、指導者研修会③教室見学報告、脳トレ
21	12	6	50	①「地域で進める街づくり」講師:矢尾板准教授、②、③交流会報告、脳トレ報告、公民館の制度変更、会報・最終報告



会報創刊にあたって
シニアリーダー事務局 安彦 和星

が主体となって作成されましたこと、心より感謝申し上げます。
平成二十七年より開始となった
当事業は早三年目を迎えております。

現在のシニアリーダー登録者数は市内約五百名。ここまで事業を展開できましたのも、一重にシニアリーダーの皆様の日々のご活躍の賜物と感じております。当事業へのご協力に改めて感謝申し上げます。
当事業が進展していく上で、シニアリーダー間の横のつながりはさらに大切になると考えております。当会報がシニアリーダー間の情報共有

また交流の一助になりますことを心より祈念しております。
事務局といたしましては、今後もシニアリーダーの皆様が活動しやすい環境を提供できるよう、陰ながらサポートして参ります。今後とも宜しくお願いいたします。

シニアリーダー稲毛区連絡会の皆様の「五つの『気』」(元気・やる気・勇気・本気・根気)を肌で感じさせていただきました。
継続することは大変だと思いが、会員同士で情報を共有しながら、無理せず、自身も楽しみながら長く活動を続けていただければと思います。陰ながら応援させていただきます。
【千葉市社協稲毛区事務所・渡邊直樹】

編集後記