

神戸市西部ブロック  
(須磨区・垂水区・西区)  
受講生募集

住民主体の助け合い活動を担う人

# 神戸市 生活支援・介護予防 サポーター養成研修

講義・実習

研修修了

応援・支援

新規  
グループ  
の立上げ

地元の  
既存団体  
への参加

**自分貢献 + 地域貢献** で健康寿命延伸をめざしましょう!

【修了証】 所定の養成研修課程を修了した方には神戸市から修了証を授与します。

**元** 気な高齢者が活動の担い手となって、住み慣れた地域での生活を継続し、さらに健康寿命を延ばす生涯現役社会を誰もが願っています。

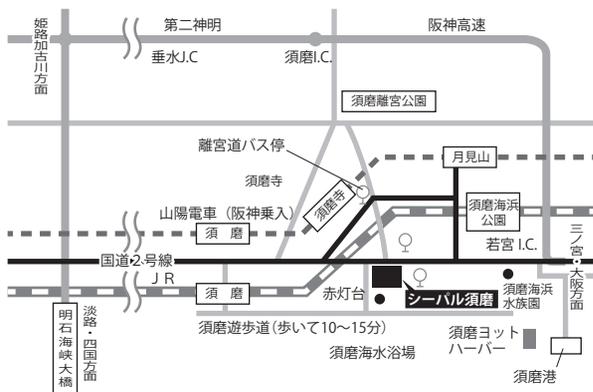
**サ** ポーター養成研修は、介護予防に役立つ趣味活動・運動・居場所等のボランティア活動や、買物・外出支援・ごみだし・掃除等の生活支援など“あれば助かる”住民主体の助け合い活動を実施する人々を養成する研修です。修了後は、地元の既存団体への参加や新規グループの立ち上げの支援を受けられます。

**地** 域のつながりが希薄化するなかで、毎年増加する高齢者や単身高齢世帯状況を、豊かで温かみあるものにするため、高齢者が積極的に社会と関り、生きがいを得てつながりあうことが求められています。受講生のみなさんと共に、自分にも地域にも貢献できるたすけあい活動を広めたいと考えます。

日時 平成27年 **10月6日(火)~12月1日(火)**  
(講義・演習…全10講座・計5日+実習・4時間程度)

研修会場 **神戸市立国民宿舎 須磨荘 (シーパル須磨)**  
神戸市須磨区須磨浦通1丁目1番1号 tel.078-731-6815

定員対象 **60名** (募集締め切り後、抽選にて受講者を決定いたします。) 受講料 **無料**



JR神戸線、須磨海浜公園駅 徒歩8分  
山陽電車、須磨駅 徒歩12分

介護予防とは、高齢期における健康づくりの事です。こころや身体の機能は、使わなければ低下していきます。そこで自分自身が介護予防に取り組む事で、また担い手として地域の方の介護予防をお手伝いする事で、介護が必要になることを防ぎ、遅らせることができるのです。

# 養成研修カリキュラム

研修日	講座番号	講座とその内容	講師
第1回 10月6日(火) 13:15~16:00		開校式/オリエンテーション	神戸市/事務局
	1	『超高齢社会の現状と取り巻く実態』 超高齢化社会の現状と神戸市における高齢者のニーズや社会資源について理解します。	神戸市介護保険課
	2	『生活支援・介護予防サポーターの基本理解』 自立支援を促す生活支援・介護予防の方法。生活支援・介護予防サポーターとしての意識、モチベーションを学びます。	大和三重 (関西学院大学)
第2回 10月13日(火) 13:15~16:00	3	『高齢者の生活支援と介護予防の実践』 家事支援、配食、移動支援、居場所等多様な生活支援・介護予防の事例を紹介し、助け合い活動の具体的な方法や新しい活動の創出方法を学びます。	山添令子 (生活協同組合コープこうべ)
	4	『高齢者等とのコミュニケーションの方法』 生活支援・介護予防サポーターとして高齢者等とのコミュニケーション方法をロールプレイング法で学習します。	草刈博美 (NPOマザーズサポーター協会)
第3回 10月20日(火) 13:15~16:00	5	『高齢者対応に伴うリスク管理』 高齢者の事故、病気等の緊急対応や高齢者の犯罪被害対策を学びます。	玉置和美 (神戸市東灘区社会福祉協議会)
	6	『地域包括ケアと地域連携』 地域包括支援センター(あんしんすこやかセンター)の役割、業務やセンターと関連機関との連携を紹介します。	神谷良子 (御影南部あんしんすこやかセンター)
		『実習に向けてのオリエンテーション』	事務局&他
現場体験 10月26日~11月13日の間に1日(3~4時間程度)			
第4回 11月24日(火) 13:15~16:00	7	『生活計画書(マイスタープラン)作成演習』 高齢者自らが生活計画書(マイスタープラン)を作成し、地域資源を知って今後の生活設計に役立てます。	吉岡洋子 (須栄短期大学)
	8	『実習の振り返り』	鎌田あかね (神戸市東灘区社会福祉協議会)
第5回 12月1日(火) 13:15~17:00	9	『高齢者の心とからだ』 高齢者の心身の状況や疾病、感染症対策等について学び、生活支援・介護予防の活動をおこなうにあたっての留意点を把握します。	秋吉節子 (生活協同組合コープこうべ)
	10	『認知症サポーター養成研修』 認知症サポーター養成講座の基本カリキュラムを学びます。	秋吉節子 (キャラバンメイト)
		修了式	神戸市/事務局



受講対象者：神戸市民で、生活支援・介護予防サポーターとして西部ブロック(須磨区・垂水区・西区)で活動する意欲のある方。

**神戸市総合コールセンター ☎078-333-3330** までお電話下さい。  
その際、お名前、住所、電話番号をお伝えください。

お申し込みは、9月1日(火)~9月9日(水)まで。(8時~21時・土曜・日曜も受けつけています。)  
なお、受講決定は、開講1週間前までに決定通知書の発送を持ってお知らせします。  
※個人情報は、企画運営者(CS神戸)と共有し、本研修の目的にのみ使用します。

