

# 令和4年度 ふれあいいきいきミーティング 開催要項

## 1 趣 旨

「ふれあい・いきいきサロン」（以下、サロンという。）は、地域住民が身近な場所に気軽に集まり、ふれあいを通して生きがいつくりや仲間づくりの場として、また、介護予防等の拠点として全国的に展開されており、さまざまな形態のサロン活動が広がりをみせています。

新型コロナウイルス感染症の影響も3年目を迎え、まだまだ油断できない状況ですが、新しい生活様式を実践し、少しずつこれまでの生活が戻りつつある昨今、ますます「栄養」「体力」「社会参加」の側面からフレイル（虚弱）を防ぐことが重要になってきました。

そうしたことから、本研修会では、日常生活やサロン活動にも役に立つ「ウイルスに負けない身体をつくり、健康を維持できるようなポイント」を紹介するとともに、サロン活動の世話人同士の交流を促進することを目的に開催します。

2 主 催 山口県

3 実施主体 社会福祉法人 山口県社会福祉協議会

4 日 時 令和4年12月8日（木）午後0時50分から午後3時30分まで  
（受付は午後0時20分から）

5 会 場 山口県健康づくりセンター 多目的ホール・第1研修室  
山口市吉敷下東3丁目1-1 TEL 083-934-2200

6 定 員 80人  
（会場収容人数の都合上、定員になり次第、締め切らせていただきます。）

7 参加費 500円 （当日受付にてお支払いください）

8 参加対象者 ふれあい・いきいきサロンのリーダー、担い手として活動されている方、これからサロンを始めたいと考えている方、老人クラブ会員、民生委員・児童委員、福祉員、社協職員 等

## 9 日 程

12:20 12:50 13:00

14:10

14:25

15:25 15:30

受付	開 会	レクリエーション講座	移 休 動 憩	講 義	閉 会
----	--------	------------	------------------	--------	--------

### (1) レクリエーション講座〔多目的ホール〕

講師 Fitness Life Y代表 長野 由美子 氏

プロフィール：看護師・健康運動指導士、貯筋運動指導者として宇部市を中心にサークルや地域の健康・運動指導等に携わる。

講師からのメッセージ：日常生活活動の中に運動習慣を取り入れQOL（生活の質）の向上を目指します。心も身体も健康に…楽しく、かんたん、効果的！笑顔いっぱいになる脳トレと、椅子に座ったままできちゃう1日5分の貯筋運動をご紹介します。一緒に楽しんでくださいね。

### (2) 講義：「社会参加と介護予防効果」〔第1研修室〕

講師 周南公立大学 経済学部 ビジネス戦略学科 教授 江崎 和希 氏

プロフィール：日本体育大学大学院、国立健康・栄養研究所を経て、東京医科大学大学院衛生学・公衆衛生学にて、予防医学を学ぶ。

講師からのメッセージ：「これからは治す医療から、予防する医療が重要である」と教えられました。これまで、子供から成人、高齢者のケガや病気を防ぐ、運動の効果について研究を続けています。今回、皆さんが現場のリーダーとして、知っておきたい知見をご紹介しますと思います。

## 10 参加申込書の提出

令和4年11月17日（木）までに別添申込書に必要事項を記入し、下記宛てに送付してください。

## 11 その他

- (1) 参加にあたっては、別紙「研修参加者へのお願いについて」を確認してください。
- (2) 当日は、動きやすい服装と飲み物を持参して参加してください。

## 12 参加申込み・問合せ先

(社福) 山口県社会福祉協議会 地域福祉部 生涯現役推進班

担当：宮崎、大澤、松尾

〒753-0072 山口市大手町9-6（山口県社会福祉会館内）

TEL：083-928-2385 FAX：083-928-2387

e-mail：syougaijeneki@yg-you-i-net.or.jp