

令和5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。

山口県は、高齢化が進み、介護や認知症の問題を避けて通れない実情があります。ますます「栄養」「体力」「社会参加」の3つの側面からフレイル（虚弱）を未然に防ぐことが必要です。

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5年12月6日（水）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 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	講 義	実 技	休 憩	レクリエーション講座	閉 会
----	--------	--------	--------	--------	------------	--------

(1) 講義・実技：「オーラルフレイル予防について（仮題）」

講師 公益社団法人 山口県歯科医師会

オーラルフレイルについて、実技を交えて講義していただきます。

(2) レクリエーション講座

講師 済生会山口地域ケアセンター 主任理学療法士 青木 健氏

認知症予防のトレーニング「コグニサイズ」を紹介していただきます。

コグニサイズ：国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。〈長寿医療研修センターHP より〉

10 参加申込書の提出

令和5年11月15日（水）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。

申込み後、11月24日（金）までに申し込み担当者へ参加決定の連絡をいたします。

11 その他

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、三戸

〒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：syougai geneki@yg-you-i-net.or.jp