

あと15日ほどで平成30年度が終了となります。会員の皆様、1年間お疲れ様でした。  
新年度からは、出て鯉サポーターの活動も2年目となり、色々な場面での活躍が期待されています。平成も4月で終了し、新しい元号となりますが、それにふさわしい活動を始動しましょう。

## ☆☆☆ 3月25日(月)に緊急会員総会及び懇談会を開催します ☆☆☆

平成30年度の主な事業の振り返りと、新年度の事業展開について会員総会を開催します。新年度は、佐久市の転倒骨折予防事業を受託したNPO法人佐久平総合リハの6教室と悠玄福祉会の3教室及び十日町教室(月2回)の支援(会員のスキルアップ研修)を行うほか、新たな事業を開始したいと考えています。

会員の皆様のご理解とご協力をいただくための重要な会議です。是非、ご都合を付けて参加してください。会員総会の後、会費制による懇親会を行いますので、ご参加願います。

◎ 会員総会 3月25日(月)午後3時30分～ シルバーサロン(サングリモ中込1階)

◎ 懇親会 3月25日(月)午後5時00分～ 洞庭春中込店(TEL:0267-62.0457)会費:3,000円



工藤代表あいさつ

中村先生の講演

出て鯉サポーター自主企画イベントの交流・研修イベントPart2を2月17日(日)に中込の佐久市シルバーサロンで開催しました。参加者は24名で中身の濃い研修となりました。

今回初めて「サーキットトレーニング」を採用してみました。この方法は、4つの運動アイテムを4人の指導者の下で、トレーニングをローテーションする方法です。アイテムが10セットあれば、40人が同時に研修できる優れたものです。出て鯉サポーターでも、大いに導入すべきトレーニング方法だと痛感したところで、新年度のイベントでは是非導入したい方法でした。



### 【中村先生の講演から】

健康教室やイベント開催時の留意事項  
主催者は、イベント開始前に①トイレ等の水回り、②オーディオの確認、③ホワイトボードの準備、④駐車場の確保と誘導、⑤下足置き場と荷物置き場の位置を確認し、お客様をお迎えする心構えが重要。

終了後は、会場の原状回復を徹底し、

次回以降も会場を使用する際に、会場管理者に迷惑がかからないような細心の注意を行う。

会員は勿論、意欲のある参加者からも大変勉強になったとの感想が寄せられました。

## ☆☆☆ 新年度の事業展開の考え方について ☆☆☆

佐久市では、今年4月から介護予防・日常生活支援サービス事業を開始します。

高齢者が要支援・要介護状態になることを予防し、自分らしく暮らせる地域づくりを進めるため、地域包括支援センターから利用が認められた方々を対象に、住民主体のサービスを行う団体が、市に登録して事業を実施する制度です。

右の図の「B型」です。出て鯉サポーターはこの「通所型サービスB事業」を4月に申請し、5月から事業を展開するべく準備します。

会員の皆様のご協力を頂かないと実行できません。その説明を3月25日の会員総会で行いますので、全員のご参加をお願いいたします。



今現在、三役会議で検討した内容は、次のように5月から月1回のB事業を行うということです。

- 1 シルバーサロン(5月以降、毎月第3火曜日午後1時30分から2時間)及びアクネス佐久平(同毎月第3木曜日午後1時30分から2時間)で通所型サービスB事業を実施します。
  - 2 B事業を行うに当たっては、利用者の送迎付きサービスを実施したいと考えています。そのため、訪問型サービスD事業にも参入出来るよう検討します。
  - 3 利用者の受け入れ人員は15名を想定し、スタッフはシルバーサロンが5名、アクネスが3名を想定しています。このほかに、アクネスでの送迎を実施するために運転のできるスタッフを3名確保したいと考えています。
  - 4 B事業の具体的な内容は、これから皆さんと検討したいと思いますが、①バイタルチェック等 ②体操指導、③会員による健康講座、④PTによる健康管理・筋トレ等の講話etc
- ※ NPO法人佐久平総合リハが行う佐久市の受託事業のお手伝いは、会員のスキルアップ研修と位置づけ、毎回3名程度が参加できるように調整したいと考えています。
- 全員の皆様全員のご参加をいただき、忌憚のない意見交換の場にしたいと思っております。

## ☆☆☆ 今後の予定について ☆☆☆

- 3月25日(月) 12:30集合、十日町健康運動教室。青沼、十日町公会場
- 3月25日(月) 15:30集合、緊急会員総会。佐久市シルバーサロン
- 3月25日(月) 17:00集合、出て鯉サポーター懇談会。洞庭春中込店@会費2,000円
- 3月27日(水) 9:30集合、3月度研修会(ティラピス教室)。佐久市シルバーサロン
- 4月4日(木) 9:00集合、野沢①転倒予防教室。野沢会館1階多目的ホール
- 4月8日(木) 9:30集合、春日転倒予防教室。春日交流センター
- 4月8日(月) 12:30集合、十日町健康運動教室。青沼、十日町公会場
- 4月10日(水) 13:00集合、浅間転倒予防教室。佐久平交流センター音楽室
- 4月15日(月) 13:00集合、臼田転倒予防教室。あいとぴあ臼田大ホール
- 4月16日(火) 9:30集合、浅科転倒予防教室。浅科穂のかホール
- 4月17日(水) 9:30集合、望月転倒予防教室。望月総合支援センター
- 4月17日(水) 13:00集合、中込転倒予防教室。佐久市シルバーサロン
- 4月18日(木) 9:00集合、野沢②転倒予防教室。野沢会館1階多目的ホール
- 4月22日(月) 12:30集合、十日町健康運動教室。青沼、十日町公会場
- 4月24日(火) 9:00集合、岸野転倒予防教室。シルバーランド岸野