

日野市ファミリー・サポート・センター保育講習会 地域の子育てを応援しませんか

ID 1008631

日野市ファミリー・サポート・センターたかはた(☎599-7616)

ファミリー・サポート・センターは、育児や家事の援助をしてほしい方(依頼会員)と援助をしたい方(提供会員)が、相互に助け合う有償ボランティア組織です。

このたび、提供会員になりたい方を対象とした保育講習会を開催します。この講習会で8ポイント以上受講終了後、保育援助活動を行うことができます。

日時・内容・講師 右表の通り **会場** 福祉支援センター **定員** 30人 **申込** 5月20日(水)までに電話

日時		内容	ポイント	講師
6月3日(水)	9:40～10:40	日野市の子育て支援	1	市子ども家庭支援センター長
	10:45～12:00	相互援助活動		ファミサポチーフアドバイザー
	13:30～15:00	保育の心	1	市立保育園園長
	15:15～16:00	参加者交流会		ファミサポアドバイザー
17日(水)	10:00～12:00	学童期の生活	1	市児童館館長・市学童クラブ職員
	13:30～16:30	安全・事故「普通救命講習・AED」※1,500円(テキスト代など)	2	日野消防署担当者
25日(水)	9:30～11:30	子どもの発達と病気	2	須賀康正氏(須賀小児科院長)
	13:30～15:30	発達に課題のある子どもの支援	1	松田景子氏(臨床発達心理士・言語聴覚士)
30日(水)	9:30～11:30	地域で支える子育て	1	ファミサポ事務局長
		事故防止に関する対策について		ファミサポチーフアドバイザー
	13:00～15:30	私の提供会員活動 ワークショップ・まとめ	1	ファミサポ地区サポーター ファミサポアドバイザー

今号の表紙

ひの筋体操(ひの健幸貯筋体操)

ひの筋体操とは、介護予防の効果が実証された高齢者向けの筋力運動です。体操することで筋力をつけ、転倒しにくい体をつくれます。また、体が軽くなり、動くことが楽になります。

今号の表紙では、腕を前に上げる運動や椅子から立

ち上がる運動を紹介しましたが、他にも膝を伸ばす運動や足の後ろ上げ運動など、全部で7種類あります。

無理をせずに自分のペースで行うことが大切です。体操を日々の習慣に取り入れて、体力アップを図りましょう。

- 体操をするときは声を出し、数を数えながら息を止めずに行いましょう。
- 重りを使用すると負荷が上がり、さらに効果が高まります。
重りは無理のない重さのものを使用しましょう。
- 体調が優れないときや関節に痛みがあるときは、運動を控えるか痛みのない範囲で行いましょう。

膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)

- 椅子を手で押さえながら、「1、2、3、4」で膝を伸ばし、爪先を自分に向ける
- 「5、6、7、8」で下ろす

左右を2セット



効果

歩くときの膝の安定性が向上し、膝の痛みなどが楽になります

足の後ろ上げ運動(大臀筋・大腿二頭筋)

- 椅子の後ろに立つ
- 「1、2、3、4」で足を上げる(30°程度)
- 「5、6、7、8」で下ろす
※足は1回ごとに床に着ける

左右



効果

速い速度で歩けるようになり、階段の上りが楽になります

ひの筋体操の動画を公開しています。右記QRコードからご利用ください▶

