

## 講座の様子



みなさんとともに熱心に講座に参加されました



サポーター同士話が盛り上がります！！



田村先生からのアドバイスを真剣に聞いています



おなじみの、思い出のパズル。いろはカルタを使って製作しました。完成後、読み上げた札を持っているグループは札をあげてみなさんに見せました！

## 結果：

- 全体レベルアップ講座修了後のアンケート（回収数 40）では「講座に参加して参考になることがあった」が 90%以上と高かった。また、「悩んでいることが解決できた」が 62.5%、「解決できなかった」が 2.5%となっていた。また、教室運営上の悩みとして、プログラムのマンネリ化が多くあげられていたが、マンネリ化が解消したかという質問に対して「解消した」「やや解消した」とあわせ 85.0%であった。
- 地域教室運営レベルアップ講座では、他の地域の運営方法や工夫が参考になったという感想が多かった。
- 今後、レベルアップ講座に期待する内容として「参加者の話の引き出し方」が 60.0%と多かった。
- 講座に参加して「元気になった」「やや元気になった」をあわせ 85.0%であった。

## 考察：

- 平成 24 年 8 月に開催した交流会で、プログラムのマンネリ化があげられていたため、それを意識した地域教室運営・全体レベルアップ講座を開催したが、アンケートよりおおむね解消されたと考えられる。今後も、教室に参加し続けたいという魅力的な教室運営の具体的な方法を、教室の目的からそれることなく行えるよう、継続的なサポーターの支援が必要である。
- 講座に参加して多くの人が元気になったと回答されており、モチベーションの維持・向上ができたと考えられる。今後も引き続きの開催が必要である。

2012年7月

# はつらつ脳活性化サポーター ニュースレター Vol.1

梅雨も明け、暑い日が続きます。お元気にされていますか。はつらつ脳活性化サポーターの皆様にはニュースレターをお送りします。8月には交流会を予定しております。皆様のご参加をお待ちしています。

みなさん  
お待ちかね！

## 交流会のご案内

●日時

平成24年8月24日(金)  
14:00~15:30

●場所

北区保健福祉センター2階 健康推進室

●内容

「はつらつ脳活性化教室を  
楽しむためにしたこと」  
振り返りと意見交換

●申し込み

同封の葉書に出席の可否を記入の上  
8月13日までに投函ください

教室が始まってしばらくたちましたね。他の教室はどんな様子なのだろうか？参加者さんはどう感じているのかな？と、気になっている方も多いのではないかと思います。嬉しかったこと、困ったことなど、自由に話してみませんか？



## お知らせ

●活動紹介

北区ホームページではつらつ脳活性化プロジェクトおよび教室の紹介を行っています。

大阪市北区ホームページ **はつらつ脳活性化プロジェクト** **検索**

●平成24年度はつらつ脳活性化サポーター養成講座

仲間を増やして教室を盛り上げていきましょう！

日程：8/29 9/5 9/12 9/19 9/26 10/3 10/10 10/17 全8回

とき：10時~12時 ところ：北区保健福祉センター

●梅田東地域はつらつ脳活性化教室スタート

サポーターを募集しています！一緒に教室をつくっていきませんか？

平成24年8月1日から 毎週水曜日

とき：10時~ ところ：梅田東体育館

申し込み・問い合わせ先  
北区役所保健福祉課 高橋・服部  
TEL: 06-6313-9968

# はつらつ脳活性化 サポーター養成講座

全8回 ところ：北区保健福祉センター とき：10時~12時

日程	メニュー	講師
8月29日(水)	開講式 認知症のことを学ぼう	医師 金本 元勝
9月 5日(水)	初異的な運動について いきいき百歳体操	健康運動指導士 竹田 薫
9月12日(水)	いきいき百歳体操 歌って、笑って、はつらつと	音楽療法指導員 桶元 佐知子
9月19日(水)	いきいき百歳体操 コミュニケーションの基本と回想法	臨床心理士 篠田 美紀
9月26日(水)	いきいき百歳体操 脳機能を意識したレクリエーション	言語聴覚士 武縄 隆実
10月 3日(水)	いきいき百歳体操 おいしく、元気にはつらつと！	栄養士 山本 正子
10月10日(水)	いきいき百歳体操 グループ運営について	心理セラピスト 田村 雅幸
10月17日(水)	はつらつ脳活性化地域教室紹介 各団体の紹介	健康推進協議会会員 はつらつ脳活性化サポーター

# はつらつ脳活性化教室

ところ：中津福祉会館

とき：毎週水曜日  
10時30分~11時30分

ところ：本庄会館

とき：毎週木曜日  
9時~10時

ところ：北野老人憩いの家

とき：毎週金曜日  
10時30分~11時30分

ところ：豊崎東福祉会館

とき：毎週火曜日  
13時15分~14時15分

ところ：済美福祉センター

とき：毎週水曜日  
10時30分~11時30分

ところ：北区保健福祉センター

とき：平成24年10月24日~  
平成25年1月16日までの  
毎週水曜日10時~11時



※梅田東体育館で8月から実施予定

# はつらつ脳活性化サポーター

## ニュースレター Vol. 2



初春とはいえ寒さが続いております。皆様お元気にされていますか。はつらつ脳活性化サポーターの皆様にはニュースレターをお送りします。平成24年8月の交流会はグループでの話し合いが盛り上がり、楽しく意見交換ができたことと思います。その時にご要望のあった、「サポーターレベルアップ講座」を平成25年2月～3月に、企画しました。教室運営やプログラムについて、マンネリを解消すべく、楽しく「はつらつ」とレベルアップしませんか？皆様のご参加をお待ちしています。

ご要望に  
おこたえて！

### はつらつ脳活性化サポーター レベルアップ講座

時間：午前10時～12時 午後1時30分～3時30分  
場所：北区保健福祉センター 2階 健康増進室

2月18日(月) 午前	プログラムの工夫とコミュニケーションについて①	心理セラピスト	田村 雅幸
2月21日(木) 午後	プログラムの工夫と脳活性化について①	言語聴覚士	武潤 睦実
2月25日(月) 午前	プログラムの工夫と脳活性化について②	言語聴覚士	武潤 睦実
2月28日(木) 午後	プログラムの工夫とコミュニケーションについて②	心理セラピスト	田村 雅幸
3月4日(月) 午後	音楽とレクリエーションの実践	音楽療法指導員	橋元佐知子
3月7日(木) 午後	体験とレクリエーションの実践	運動療法士	竹田 薫

#### ●申し込み

同封の葉書に出席の可否を記入の上  
2月11日までに投函ください



昨年の様子

平成24年6月に開催したはつらつ脳活性化フォーラムや8月に実施した交流会などの様子を写真を交えてご紹介しています！

### お知らせ

#### ●活動紹介

北区ホームページではつらつ脳活性化プロジェクトおよび教室の紹介を行っています。  
大阪市北区ホームページ [サイト内検索](#) はつらつ [検索](#)

#### ●「私たちのひと工夫」(地域のはつらつ脳活性化教室のアイデアを紹介しています)

- ・思い出の歌の歌集を新たにサポーターが選曲し新しく作り直しました。
- ・幸せのワルツで手拍子のパターをかえ、全員で輪になり歌っています。
- ・机は一本にして、話しやすくしています。
- ・出席カードを作っています。(8回出席すればふれあい喫茶1杯無料)



### お知らせ

●地域ではつらつ脳活性化サポーターレベルアップ講座を開催しています  
他の地域がどんな風に教室を運営しているんだろうと思いませんか。見学を兼ねて、ご参加ください。

地域	日時	場所	講師
豊崎東	平成25年1月29日 13:00～15:00	豊崎東福祉会館/長柄東2-1-24	武潤 睦実
梅田東	平成25年1月30日 10:00～12:00	梅田東体育館/茶屋町1-40	橋元 佐知子
中津	平成25年2月6日 10:00～12:00	中津福祉会館/中津3-4-37	田村 雅幸

参加ご希望の方は葉書またはお電話でお申し込みください。お待ちしております！

※平成24年12月に終了した地域もあります。

#### ●平成24年8月 区長・副区長北野地域教室参加



みなさんと一緒に百歳体操



♪手拍子しながら幸せのワルツ♪

#### ●平成24年度サポーター養成講座修了&保健福祉センターはつらつ脳活性化教室終了

平成24年8月～10月にサポーター養成講座を開催し、41名の方が受講されました。その後、地域の教室や、保健福祉センターの教室にサポーターとして25名の方が活躍されています。



センター教室で司会をされる新サポーター



参加者に寄り添い、お話を聞いています

「身近で、はつらつ脳活性化教室があつたらなあ」との声を頂いていきます。地域での新開催、ぜひお願いします！みなさんこれから大淀東地域も盛り上げていきましょう！

平成25年1月～  
開催決定！

全員で輪になり幸せのワルツを歌いました



申し込み・問い合わせ先  
北区役所保健福祉課 高橋・股部  
TEL: 06-6313-9968