

平成 23 年度シニアボランティア研修会 開催要綱

1. 趣 旨

石狩市の総人口に占める 65 歳以上の割合が 22%を超え、少子化問題と合わせて人口構造が変化してきており、それに伴い社会保障などの諸課題が表出しています。

一方で地域においては、定年退職を迎えたシニア層(おおむね 60 歳以上の方々)による主体的な活動が、地域活性化を促す原動力となることが期待されています。

そこで、本研修では、第 2 の人生を踏み出そうとしているシニア層の方々を対象に「ボランティア活動」を新たな社会参加(地域活動)の形態として提案します。実際の活動事例にも触れ、自分ができる活動を考え、地域社会に参加するきっかけになることを目的とします。

研修では、高齢者の身体的特徴を学ぶことによって、ボランティアとして高齢者のサポート方法を考えるとともに、自らの健康維持、介護予防の方法を体操などを交えて体験します。ボランティアを始めるためにもアンチエイジング「加齢はしても老化をしない」よう自身の体調を考えながら元気に活動をするための方法を学びます。

2. 主 催 石狩市社会福祉協議会 ボランティアセンター

3. 開講日時 平成 24 年 2 月 6 日 (月) 13:30~16:00

(※広報「社協ふれあい」でご案内した日程から変更しております)

4. 参加対象

シニア世代をはじめ「地域で何かやってみたい」という気持ちの方
ボランティア・地域活動に興味・関心のある方

5. 参加費 無料

6. 開催場所 りんくる (石狩市総合保健福祉センター) 3階 視聴覚室

7. 日程・開催内容

	13:30		15:30	16:00
受付	開会	講義と実技	ボランティアセンターから	閉会

講義と実技 「ボランティアを始めるためにもアンチエイジング！」

講師：鈴木英樹氏 (北のくらしと地域ケア研究所代表 理学療法士)
ボランティアセンターから

- ・ ボランティア活動の実践者から体験談
「ボランティアで第 2 の人生をより豊かに」
- ・ ボランティアセンターからボランティア活動・登録について

申込・問い合わせ

参加申込は 2 月 2 日 (木) までにボランティアセンターへお申込ください。

石狩市社会福祉協議会 ボランティアセンター

石狩市花川北 6 条 1 丁目 41-1 りんくる 内 ・電話 72-8341 ・F A X 74-2008