



# 地域の元気を支える場で活躍してみませんか？

## ～ 介護予防を支援する「ファシリテーター」～

高齢者の皆さんが、いつまでも生き生きと元気な毎日を過ごすために、「介護予防」は重要な要素です。市では、これまでさまざまな介護予防事業を実施してきました。その中で、介護予防を支援する人の役割が重要度を増しています。そこで、今回、地域の高齢者の元気を支える人、「ファシリテーター」になるための講座を開講します。

### ファシリテーターとは

ファシリテーターは、「先生」としてではなく「活動の促進者」という立場で、介護予防活動を支える「縁の下の力持ち」。主に次のような役割を担います。

- ◇活動の説明と情報提供
- ◇活動の進行役
- ◇仲間づくりの手伝い など



### 活躍中のファシリテーターの声

西村 あおいさん



自分自身もいつ認知症になるかわからないし、知っておくことはプラスになると思ったのがきっかけで、市の養成講座を受講しました。今、ファシリテーターとして楽しく頑張っています。

きちんとしたテキストがあって、それに沿って進めていくだけで、ファシリテーターとしての役目を果たすことができます。ウォーキングコースを担当したときに、歩くと足や腰が痛そうだった参加者から「この頃、さっさと歩いて息が楽になったんや～」と言っていただいたときはとても嬉しく思いました。私たちファシリテーターが、まちの元気をもっと広げられたらいいなと思っています。

### ファシリテーターになるためには

次の講座を受講することで、指導経験のない人でも、ファシリテーターとして活躍できるようになります。対象は65歳までの市民。申し込みや問い合わせは、電話で高齢者支援課（☎66・1012）へ。

#### ◆「転倒予防ファシリテーター」養成講座

転倒予防の運動（ステッププラス）の支援技術を学びます。

【日時】 7月13日(日) 10時30分～16時30分

【場所】 中総合会館

【講師】 筑波大大学院の山田実 准教授

【定員】 10人程度

【申込期限】 7月10日(木)

#### ◆「認知症予防ファシリテーター」養成連続講座

認知症予防の教室「脳を鍛えるわいわい活動」の支援技術を学びます（活動はテキストに沿って進めます）。

【日時】 7月8日(火) 13時～16時30分

7月9日(水) 10時～16時30分

7月23日(水) 10時～16時30分

【場所】 中総合会館

【講師】 NPO 認知症予防サポートセンター職員

【定員】 10人程度

【申込期限】 7月7日(月)

## 介護予防教室のご案内

### ◆ 脳を鍛えるわいわい活動 (65歳以上対象)

6人程度の小グループで知的活動を行い、認知症の予防を目指す活動です。旅行、パソコン、ウォーキングコース。9～11月の毎週1回（合計18回）、参加費1,000円。会場と開催日は下表のとおり（詳細はお問い合わせを）。

会場	開催日
加佐公民館	毎週水曜日 午後
西駅交流センター	毎週水曜日 午前
中総合会館	毎週火曜日 午後
総合文化会館	毎週金曜日 午前

【申し込み方法】 電話で高齢者支援課へ。

### ◆ 水中らくらくトレーニング教室 (65歳以上対象)

膝痛や腰痛のある人で要介護認定を受けていない人を対象に水中トレーニングで筋力アップを目指します。9～12月の毎週1回（合計16回）、参加費6,000円、各会場20人。会場と開催日は下表のとおり（詳細はお問い合わせを）。

会場	開催日
ビートスイミングクラブまいづる (泉源寺)	毎週火曜日 午後
アイエムスポーツ倶楽部 (上安久)	毎週木曜日 午後

【申し込み方法】 電話で高齢者支援課へ。

▶ 詳しくは、高齢者支援課（☎66・1012）へ。

# 舞鶴市展

## 入賞作品決まる

6月18日～22日に舞鶴市展が開催されました。応募総数は洋画・日本画・書・写真・工芸美術の5部門で計322点。各部門の市展賞4点（日本画は該当作品なし）をはじめ、特選12点・奨励賞18点・委嘱作家賞2点・22歳以下のU-22審査員賞の3点、計39点を入賞作品に決定。このほか237点を入賞作品に選ばれました。▼詳しくは、社会教育課（☎66・1073）へ。

### 洋画の部（市展賞）



「視線の先」(50号)  
＝柴田美千代さん (67歳、倉谷)

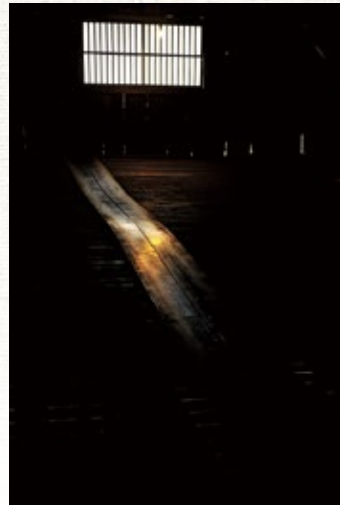
### 工芸美術の部（市展賞）



「想」(縦42cm×横37cm×奥行17cm)  
＝藤原康江さん (53歳、大波下)

「懐想」(A3ノビ)  
＝小倉正紀さん (72歳、宮津市)

### 写真の部（市展賞）



### 書の部（市展賞）



「My hometown 舞鶴」(縦240cm×横60cm)  
＝前田督博さん (45歳、安岡)

### 日本画の部（市展賞）

(該当作品なし)

## 市功労者、寄付物品の受納、全国大会等出場者を紹介

### 市功労者表彰

5月27日の市制記念日に合わせて、市の発展に貢献された次の方を市功労者として表彰しました。《秘書課》

◆高橋秀夫氏 (76歳、東京都在住、舞鶴市出身)

温かい善意をありがとうございました

平成25年度後期に市に寄せられた寄付についてお知らせします。《障害福祉課》

【寄贈品】

◆長谷川順市氏 (満尻) : 書物・額縁・筆・墨など

## 全国大会出場者紹介

### ☆全国道場少年剣道大会

(7月29日～30日、東京都)  
大槻清香、神内真海 (以上高野小6年)、神内柚希 (高野小5年)、野元一道 (福井小5年)、森巧 (高野小3年)

### ☆全日本小学生ソフトテニス選手権大会

(7月31日～8月3日、大分県)  
井川葵、長宗悠羽 (以上中筋小6年)、大島夏帆 (新舞鶴小6年)、川上敢、坂根由菜 (以上高野小6年)、鈴木陽菜 (志業小6年)、前明花 (三笠小6年)

### ☆全国高等学校総合体育大会

(8月1日～20日、東京都ほか)  
◆ボート競技：小嶋勇智、河口海平、古賀翔太、梶井遥可、小針奈々、安達円香、中筋あすか、松崎成美 (以上東舞鶴高3年)、東孝輔、岸本友里 (以上東舞鶴高2年)、茂籠大稀 (東舞鶴高1年)  
◆卓球競技：内藤沙織 (鳥取敬愛高3年、白糸中出身)、古田敬悟 (鳥取敬愛高2年、城南中出身)、西村空我 (鳥取敬愛高1年、白糸中出身)、千坂達也 (出雲北陵高1年、余内小出身)

### ☆小学生・中学生全国空手道選手権大会

(8月2日・3日、宮城県)  
五十嵐愛枝 (城北中1年)、森分みく (倉梯小6年) (敬称略)