

★わかりあうために★

わの会母親カウンセラーネットワーク 10月定例会

介護されない身体を手に入れよう!

「自己観察から始まる

フレイルの去なし方」

～ある昼下がりのご夫人騒動記～

昨年
大好評講師が
帰ってきた!

講師 岸本 泰樹さん

(合同会社リハの木代表・岐阜県リハビリテーション協議会理事)



■講座内容

介護されるほどではないが健康に自信がない…フレイルと言われるこうした状態から、この際きっぱりお別れしましょう。本講座では、**何気ない日常をきっかけに身体機能の変化を振り返ります。気づける自分をつくる「自分再発見セミナー」**です。

■講師からのコメント

岐阜県内の多くの自治体・団体と協働し、介護予防事業のお手伝いをさせていただいています。先日、大垣市内でご活躍のあるお年寄りに介護されぬ秘訣を伺ったところ「**知識が最大の防御!**」とのお答えが…。この言葉の重みを皆さんで共有しませんか?当日お会いできることを楽しみにしております!

【日時】

2024年 **10月23日(水)**

10:00～11:30

会場:ぎふメディアコスモス おどるスタジオ

岐阜市司町 40 番地 5

駐車場: 30分/100円

※館内利用者は入庫後 2 時間まで無料

(2 時間無料認証機に駐車券を通すと)

※使用できる紙幣は千円札のみ

参加費: 非会員 500 円

申し込み: 不要

主催: わの会母親カウンセラーネットワーク

お問合せ: 上田 (TEL 058-297-4102)

フレイルとは…



裏面もご覧ください。➡➡➡

◆ 講師：岸本 泰樹（きしもと たいき）さんプロフィール

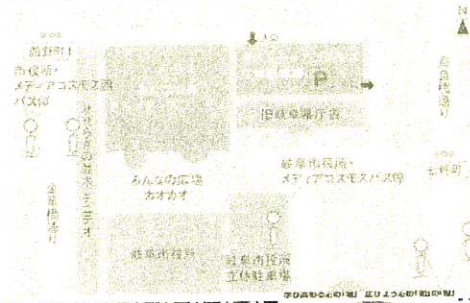
リハビリのチカラを地域に届ける会社 合同会社リハの木 代表。日本理学療法士協会認定専門理学療法士（地域・予防・支援工学）、学術修士。介護予防の専門理学療法士として、長く携わった医療の現場を飛び出し、10年前から地域リハビリテーション活動を展開。現在、大垣市、各務原市、可児市など県内14以上の自治体・団体の介護予防施策と協働し「絶対に介護されないセルフメンテナンス」を提唱。その傍ら、県内公立高校・医療系大学で教鞭を取り、若い世代へのフレイル予防教育にも注力。岐阜県リハビリテーション協議会理事。高山市出身の51歳。趣味は銭湯めぐり。ホームページ：<https://rehanoki.co.jp/>

【駐車場】みんなの森ぎふメディアコスモス有料駐車場

- ・ <https://g-mediacosmos.jp/facilities/parking.html>
- ・ 8：30～21：30 100円/30分
- ・ 館内利用者は2時間無料

2時間無料認証機

- (1階) 総合案内、市民活動交流センター
- (2階) 図書館総合カウンター



わの会母親カウンセラーネットワーク



● 2024年度の年間計画予定

日 時：毎月第4水曜日（12月は第3水曜日、8月、1月はお休み）10：00～12：00

会 場：ハートフルスクエア-G又はメディアコスモス 注：時間・会場変更有（限）：会員限定

月/日(曜日)	内 容
2/28(水)	総会（前年度定例会・会計報告、今年度定例会計画(案)・予算(案)審議） わかりあうために1時間 10：20～11：50 会場：ハートフルスクエア-G中研修室 「身体(からだ)とところ」 大平英樹さん（名古屋大学大学院環境学研究科心理学講座教授(医学博士)）
3/27(水)	わかりあうために2 会場：メディコスかנגえるスタジオ 松岡猛さん（岐阜市立方県小学校校長）「イエナプラン教育のエッセンスを参考にした学校改革」
4/24(水)	わかりあうために3 会場：メディコスかנגえるスタジオ（限） 「DVD鑑賞 同行二人(どうぎょうににん) 70分 <small>はやしかくじょう</small> 林 寛 兼 さん(南蔵院第23世)
5/22(水)	情報交流会（限） 会場：あつまるスタジオ
6/26(水)	わかりあうために4 会場：芥見公民館「地域包括支援センターについて」と 外に出よう！「ぎふ七福神めぐり」（限）
7/24(水)	わかりあうために5 披田麻衣（ひだまい）さん（岐阜市議会議員） 「岐阜市についてみなさんで一緒に考えましょう」
9/25(水)	わかりあうために6 「コロナ禍で顕在した『生理の貧困』の背景にまつわる問題」 宇田さおりさん（岐阜市子ども未来部 子ども支援課長）
10/23(水)	わかりあうために7 介護されない身体を手に入れよう！「自己観察から始まるフレイルの 去なし方」～ある昼下がりのご夫人騒動記～ 岸本泰樹さん（合同リハの木代表・岐阜県リハビリテーション協議会理事）
11/27(水)	わかりあうために8 大平英樹さん（名古屋大学大学院環境学研究科心理学講座教授(医学博士)）
12/18(水)	反省会、来年度の計画・企画運営会議（限）

● 会 費

- ・ 年会費（3,000円）の納入をもって会員とします。
なお納入された年会費の返却はありません。
- ・ 非会員はその都度 500円。

● <https://wanokai39.jimdofree.com>

わの会母親カウンセラーネットワーク 検 索



2024年は創立27周年！

会 員 募 集 中 !

■ 連絡先

- 篠田 (TEL：058-242-1723)
- 矢島 (TEL：058-271-2960)
- 横地 (TEL：058-246-8874)