

# ポジティブシニアのときめきデビュー 「サロンマスター」養成講座



主催：一般社団法人あんしん地域見守りネット

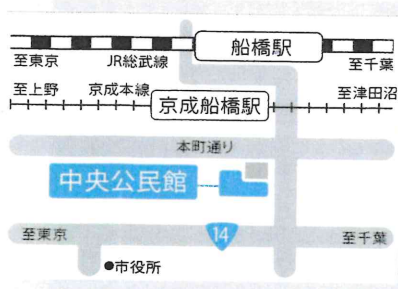
# 【日程&プログラム】

開催日時	講座	講師	会場	定員
9月14日(土) 10時~12時	【開講 オリエンテーション】 1.基調講演 「まちづくりの横の糸はあなた」 2.第1回シニア食堂の紹介 ～サロンの効用～ 3.地域見守り活動の紹介	星野哲 まつざわ知沙 小山淳子	船橋市 中央公民館	40名
10月5日(土) 10時~12時	第2回 シニア食堂の紹介 おひとり様のための朝ごはん会 開催の仕方と実習	まつざわ知沙	京葉エスレート 高齢者向け シェアハウス 塚田のなかにわ	20名
11月15日(金) 12時30分 ～ 14時30分	第3回 サロン集客のための アクティビティ「笑いヨガ」 歴史と効用	出口真由子	船橋市 中央公民館	20名
11月29日(金) 10時~12時	第4回 サロン集客のための アクティビティ「笑いヨガ」 体験と実習	出口真由子	船橋市 中央公民館	20名
12月7日(土) 10時~12時	【修了式】 1.「こんなサロンがあったらいいな」 企画と仲間作り 2.手話による合唱の体験	出口真由子 まつざわ知沙	船橋市 中央公民館	40名

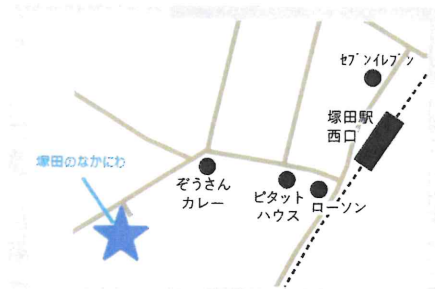
## 全体コーディネート

コーディネーター：小山淳子 (こやま じゅんこ)

NPO法人コミュニティ・コーディネーターズ・タンクCoCoT 代表理事  
 一般社団法人あんしん地域見守りネット 事務局長  
 地域活性化プロジェクト支援や課題解決の調査研究に取り組む中間支援組織を運営。  
 孤立化する高齢者や若い世代を地域につなげるためにクラウド型地域見守り事業を立ち上げ、  
 一般社団法人の経営に携わっている。活動立ち上げ相談の実績は1000件を超える。



船橋市中央公民館  
 東武野田線 船橋駅南口から徒歩約7分  
 千葉県船橋市本町2-2-5(市民文化ホール)



※「塚田のなかにわ」は  
 (株)京葉エスレートの  
 高齢者向けシェアハウスです

(株)京葉エスレート高齢者向けシェアハウス 塚田のなかにわ  
 東武野田線 塚田駅西口から徒歩約6分  
 千葉県船橋市行田 1-45-19

## 【私たちがこんな講座を提供致します】



### 星野哲（ほしの・さとし）

立教大学社会デザイン研究所研究員、ライター、元朝日新聞記者。2016年に独立。終活関連全般、ライフエンディングに関する分野の取材、研究を続ける。著書に「終活難民 あなたは誰に送ってもらえますか」「遺贈寄付 最期のお金の活かし方」など。

【こんな講座にします♪】

「まちづくりの横の糸はあなた」「終活」から「集活」へ。迷惑をかけあえる人間関係を紡ごう！をテーマに家族がいない、いわゆる『おひとりさま』が非常に増えているといわれる昨今。「集活」で、友人や地域、あるいは民間団体などのつながりを作っていきます。人生の後半の時期における地域活動の大切さを語っていきます。

9/14

基調講演 登壇



### まつざわ☆知沙（まつざわ・ちさ）

NPO法人東葛地区婚活支援ネットワーク副代表  
2012年に地域の婚活支援を行うNPO法人を設立し、これまでに約1200人の婚活を支援。活動の中から単身高齢者の孤立・孤独・孤食の問題に着目し、その受け皿をつくりたいと17年、高齢者を支援する「シニア食堂」を始める。

【こんな講座にします♪】

なぜ「シニア食堂」に注目が集まるのか？それは決して偶然ではなく、明確な目的と意義が参加者のお一人お一人に浸透し、豊かな時間を感じていただいているからです。流山・東葛地域を中心にこれまで30回開催、参加者のべ600名の実績から、初心者向けのサロン運営の基本をわかりやすくお伝えします。体験会ではシニア食堂ならではのカンタンで見栄えの良いおいしいメニューと料理作り、交流会を体験していただきます。

9/14

第1回担当

10/5

第2回担当



### 出口真由子（でぐち・まゆこ）

笑いヨガ de PPK inながれやま代表・東京QOLカウンセラーカレッジ専任講師・認定心理士  
笑いヨガティーチャー・介護予防運動指導員・歯科衛生士として年間250講座を担当。笑いヨガ参加者人数はのべ5000人。赤ちゃん連れママの集いや子育て支援イベントも運営中。笑いのチカラとカウンセリンの知識を生かした講座は老若男女問わず好評を得ている。

【こんな講座にします♪】

誰かのお役に立ちたい！そう思って一生懸命に人を集めても、アレ？一体何しよう？と困ることはありませんか？インド発祥の『笑いヨガ』メソッドは、道具も不要♪高齢者施設でも大人気の椅子に座ってでもできる健康体操『笑いヨガ』を本講座で、まずは味わってください♪『簡単・楽しい・笑うだけ』の『笑いヨガ』メソッドを用いた心温まる血の通った場づくりのコツをお楽しみに♪また、グループカウンセリングや心理学等の専門的な知識に基づいた参加者さんへのアプローチ、接し方、傾聴の基礎、加えて、実際の運営におけるケーススタディのお話もさせていただきます。

11/15

第3回担当

11/29

第4回担当

## 【講座終了後に目指すこと】

**誰かの役に立ちたい！地域の情報を上手くつかめない、まず、何から始めたらいいの？  
本講座終了後には・・・**

- ☑「シニア食堂」開催の基本が学べます
- ☑笑いヨガ de PPK in ながれやま主催の「笑いヨガリーダー養成講座」へ特別枠でのご受講が可能となります
- ☑心と心の通う場づくりを体験できます
- ☑自分の得意分野を活かし、地域で活躍するプランができます
- ☑医療・介護機関と連携した見守り活動の情報を提供します

■充実の個別フォロー付き♪

- ①活動の立ち上げやNPO法人・一般社団法人などの法人格の取得について、個別相談
  - ②医療介護機関と連携した自動応答電話「あんしん電話」による地域見守り活動の導入支援
- ※個別フォローは、2020年1月～2月に、希望者に合わせて実施致します

## 【募集要項】

- 【対象】 リスタートを考えている50代・60代の方
- 【定員】 第1回/第5回 40名 第2回/第3回/第4回 20名 (先着順)  
サロンマスターの技術を習得するためには、全講座を通して参加されることをお勧めします。
- 【受講料 / 無料】 \* 第2回 食材費実費 500円  
\* 第3回・第4回 資料代実費 300円  
\* 個別フォローは、講座参加生のみ 無料
- 【申込み締切】 第1回/第2回 2019年9月12日(木)まで  
第3回/第4回 2019年11月11日(月)まで  
第5回 2019年12月5日(木)まで  
※先着順。定員に達し次第締切とさせていただきます。
- 【申込み・問合せ】 参加ご希望の方は、下記申込書に必要事項をご記入の上、  
E-mail、Faxにてお申し込みください。
- 【受講申込先】 一般社団法人あんしん地域見守りネット事務局  
地域活性化センター松戸 担当 小山 佐藤  
〒271-0073 松戸市小根本42-3栄久ビル401  
Tel 047-711-7445 Fax 047-369-7445 Email info@genkioshiete.com



## 【主催・団体等】

主催：一般社団法人あんしん地域見守りネット

連携：NPO法人コミュニティ・コーディネーターズ・タンク/NPO法人東葛地区婚活支援ネットワーク/笑いヨガ de PPK in ながれや

協力：株式会社 京葉エステート

E-mail : [info@genkioshiete.com](mailto:info@genkioshiete.com)  
または FAX:047-369-7445



QRコードからも  
お申込みいただけます

氏名 (ふりがな) :

- 受講する講座 希望するものに ○をつけてください。
- |                                 |           |                       |
|---------------------------------|-----------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> 開講/第1回 | 9/14 (土)  | 10:00~12:00 (9:45集合)  |
| <input type="checkbox"/> 第2回    | 10/5 (土)  | 10:00~12:00 (9:45集合)  |
| <input type="checkbox"/> 第3回    | 11/15 (金) | 12:30~14:30 (12:15集合) |
| <input type="checkbox"/> 第4回    | 11/29 (金) | 10:00~12:00 (9:45集合)  |
| <input type="checkbox"/> 第5回/修了 | 12/7 (土)  | 10:00~12:00 (9:45集合)  |

ご住所 〒

Tel. Fax E-mail

ご参加の動機、およびご質問等ございましたら、ご記入ください。

※この個人情報は当法人で適切に管理し、本事業に関わる情報提供等に活用させていただきます。  
この事業は、令和元年度千葉県元気高齢者の活躍サポート事業補助事業として実施しています。

あんしん地域見守り

検索