

# JA共済

農業のために 地域のために 明日のために

## JA共済の地域貢献活動

# しあわせ健康教室

旧介護ノウハウ提供活動

## リハビリ専門職が健康づくり・ 介護予防の講演に伺います!

JA共済連(全国共済農業協同組合連合会)では、地域貢献活動の一環として、JA等が女性組織・助けあい組織・地域住民を対象に行う「健康づくりイベント・介護予防講座等」の実施支援のため、リハビリ専門職を講師として派遣いたします。

**女性組織・助けあい組織等の組合員組織・  
地域住民を対象に実施いただけます!**

さまざまなテーマで  
実施できます  
ご相談ください!



### 実施にあたってのQ&A

**Q** 講師派遣にかかる費用は、どれくらいですか?

**A** 講師派遣料(講師料・宿泊費・交通費)は、JA共済連が負担しますので無料です。会場費、福祉用具等のレンタル費用、茶菓代等がある場合はご負担いただきます。

**Q** リハビリ専門職は、どこから派遣されてくるのでしょうか?

**A** 日常、介護・リハビリ業務に携わる経験豊富な理学療法士・作業療法士等のリハビリ専門職が講師を担当いたします。講師は、農協共済中伊豆リハビリテーションセンター(静岡県)または農協共済別府リハビリテーションセンター(大分県)から派遣いたします。

**Q** 申し込み・相談はどのようにすればよいのでしょうか?

**A** JA共済連が業務委託している、JA共済総合研究所調査研究部(kenkou@jkri.or.jp)宛にメールにて直接お申込みください。実施内容の相談についても同研究所でお受けいたします。

※実施日程等によっては講師派遣できない場合があります。

※介護事業に関する職員向け研修等をご希望の場合もお問い合わせください。

# JA共済しあわせ健康教室

経験豊富なリハビリ専門職が健康づくり・介護予防等のテーマで講演いたします！  
テーマに合わせた体操・セルフチェック・ストレッチ・脳トレ・筋トレ等も  
取り入れ、楽しみながら参加できます。

**標準時間** 講習と実技で90分程度(時間をご相談ください)

**対象者** JA女性組織・助けあい組織等の組合員・地域住民等

## テーマ・メニュー例

対象者の年代にあわせた内容にアレンジできます！

現役世代  
向け

高齢者  
向け

### 日常の健康を意識したプログラム

- ✓ 関節痛(肩・腰・ひざ)とその予防
- ✓ デスクワークの肩こり、腰痛対策
- ✓ 軽運動とストレッチ
- ✓ 効果的なウォーキング方法と実践

### 災害に備える健康プログラム

- ✓ 避難所での健康二次災害を防ぐ

### 高齢化に備える健康プログラム

- ✓ フレイル(虚弱)の知識と予防体操
- ✓ 認知症の知識と予防体操
- ✓ 家庭で役立つ  
介護保険サービスの使い方
- ✓ 家庭で役立つ  
車いすや歩行介助のコツ<sup>(注)</sup>
- ✓ ミニデイサービスで使える  
レクリエーション

体操・セルフチェック・脳トレ・ストレッチ等の実技もセットで実施できます！  
上記以外のメニューも検討中ですのでご相談ください。

例：農作業中の事故防止・体調管理、運転寿命の延伸 等

※実施できるカリキュラムの詳細は「介護ノウハウ等の提供事例集」に掲載しておりますので、ご覧ください。  
(注)車いすなど必要な備品を準備いただく必要があります。(参加人数10名程度迄)



# 「JA共済しあわせ健康教室」 実施に向けた企画の流れ



座学と  
体操・脳トレ等の  
実技との  
組み合わせ実施が  
おすすめです!

## 目的・テーマの検討

実施に向けて、どのような目的・テーマで開催したいのか

**テーマ・メニュー例** を参考に検討してください。

## 対象者の決定

実施したい対象者を決め、必要に応じて関係者(組合員組織役員等)と調整してください。

- 対象者：女性組織、助けあい組織、地域住民 等…  
あわせて、予定人数、年齢層、性別等も確認してください。

## 日時・場所の計画

実施したい日時・場所について、仮で予定してください。  
(実施期間は4月下旬から2月迄)

実施予定日の  
前月10日までに  
ご連絡ください

## JA共済総合研究所宛にメールにてお問い合わせ メールアドレス [kenkou@jkri.or.jp](mailto:kenkou@jkri.or.jp)

**① 実施テーマ ② 対象者・人数 ③ 希望日時・場所 ④ 依頼担当窓口(JA名・部署名・担当者名・電話番号・メールアドレス)**について、ご連絡ください。対応可能か講師を務めるリハビリ専門職に確認し、対応可否のご連絡をさせていただきます。

※日程やテーマ等によってはお断りする場合があります。

対応可能の連絡後、依頼書の様式を送信いたします。

※様式はJA共済連県本部へも提供しております。

## 正式依頼手続きへ

「依頼書」をご提出いただきましたら、正式に実施決定となります。  
お早めにご提出ください。

「依頼手続き・実施に向けた準備の流れ」を参照

# 依頼手続き・実施に向けた準備の流れ

## 依頼書の提出

依頼書に必要事項を記入し、JA共済総合研究所宛(メールアドレス kenkou@jkri.or.jp)にメールしてください。(依頼書をいただいたら、講師のリハビリテーションセンター専門職とJA共済総合研究所担当者の間で実施に向けた調整をはじめます)



## ご希望内容の相談のため、講師より事前連絡



よりご満足いただける内容とするため、具体的な内容・進め方・資料等について、講師を務めるリハビリ専門職(農協共済中伊豆リハビリテーションセンターor農協共済別府リハビリテーションセンター)から事前にご連絡し、ご希望を伺い、相談・提案のうえ、研修準備を行います。

その際に、会場レイアウト・使用備品・パソコンとプロジェクターの接続等についても講師とご確認いただけます。



## (本番1週間前)講師から研修資料をメール送信

研修本番1週間前を目安に、講師から研修資料をメールにて送信いたしますので、受信のうえ、参加者人数分の資料印刷・配付をお願いいたします。



## お願い事項



- 映像を使用しますので、プロジェクター・スクリーン・接続ケーブル等をご用意ください。
- アンケート・終了報告にご協力ください。  
※別途、JA共済総合研究所より様式をメール送信いたします。アンケートは参加者分印刷・配付・回収をお願いいたします。終了報告は主催事務局の方が記入し、全員分のアンケートと併せて、研修終了後、JA共済総合研究所迄お送りください。メール・郵送どちらでも構いません。
- 当日は、同行するJA共済総合研究所事務局が、事例集等の記録用に会場の様子を撮影させていただきます。ご了承ください。