

介護職のための健康づくり講座 ～笑って心も身体も元気になろう！～
開催要項

【目的】 離職介護福祉士等届出制度の登録者及び介護の資格の有資格者に対し、介護職にとって役立つ情報を提供し、利用者に対するケアや自身の健康維持に活かしてもらうために開催します。

また併せて、福祉職場の求人・求職活動の際のサポートにつながるよう、介護の資格届出制度の周知を図ります。

【主催】 島根県・社会福祉法人島根県社会福祉協議会（島根県福祉人材センター）

【日時・会場】

会場	日 時	会 場	申し込み 締切日
松江	令和7年8月30日（土） 10：00～12：00	いきいきプラザ島根 403 研修室 （松江市東津田町 1741-3）	令和7年8月22日（金）
浜田	令和7年9月6日（土） 13：30～15：30	いわみーる 体育室 （浜田市野原町 1826-1）	令和7年8月29日（金）

【対象者】 介護の資格保有者（在職・無職は問いません）

対象資格：介護福祉士、准介護福祉士、介護福祉士実務者研修、介護職員初任者研修、旧ホームヘルパー1級・2級、旧介護職員基礎研修、生活援助従事者研修、介護に関する入門的研修

※島根県福祉人材センターに資格の届出の無い方は受講日までに届出をしてください。

【定員】 各会場 30名（先着順）

【受講料】 無 料 （当日の会場までの交通費、飲み物等は各自負担）

【内 容】 「笑いヨガ」で心もからだもリフレッシュ！！ ～明日からのレクにも使えます～

ストレス社会といわれる現代、中でも介護職は人間関係や職場環境などさまざまなストレス要因があるとされます。ストレスを抱えたままでは、自身の心や身体もつらく、利用者さんに対する質の高いケアを提供することもできません。

そこで「人がリラックスし、安楽だと感じる状態へ近づける」効果があるといわれる「笑い」を通じて、介護職員自身がストレス軽減を図り、さらに介護現場のレクリエーション活動での活用法を学びます。

【講 師】 ラフターヨガインターナショナル認定 笑いヨガティーチャー 村上優子氏

笑いヨガティーチャー、保健師・看護師・産業カウンセラー・公認心理師、国際フォーカシング協会認定フォーカシングトレーナー。

旧NTTなど県内企業の保健師・カウンセラーとして産業保健に携われ、定年退職後の平成30年6月にあさひ統合ヘルスケア研究所を開業、松江市役所のリワーク支援など行政との関わりの他、島根産業保健総合支援センターや介護労働安定センター島根県支部など県内の福祉事業所とその従業員の方々への支援をされている。

【申込方法】 別紙申込書に必要事項をご記入、又はインターネット申し込みフォームより、申込締切日までにお申し込みください。7月中旬ごろより、島根県福祉人材センターホームページにも詳細を掲載します。

<https://www.shimane-fjc.com>

※締切日前に定員に達した場合は早期に締め切ることがあります。

【参加にあたって】 動きやすい服装で、水分補給については各自でご準備ください。

【その他】 ・欠席・遅刻・早退等は、事前に事務局までお知らせください。

・感染症の流行や地震・台風などやむを得ない事情により研修を中止する場合には、ご連絡いたします。

【問合せ・申し込み先】

松江会場：島根県社会福祉協議会 島根県福祉人材センター 担当：佐々木、金井
〒690-0011 松江市東津田町 1741-3 いきいきプラザ島根 2階

電話 0852-32-5957 FAX 0852-32-5956

浜田会場：島根県社会福祉協議会 石見支所 担当：柴田、河野
〒697-0016 浜田市野原町 1826-1 いわみーる 2階

電話 0855-24-9340 FAX 0855-24-9341