



中原苑

# 第9回 講演会

社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業



動かそう、あなたの体、健康に!

## 健康寿命の延伸に資する 至適運動・セラエクサ®の実際～その1～

日時: 平成31年2月9日(土) 13:30～15:00

場所: 中原苑 1階ホール

講師: 鈴木 秀雄

関東学院大学 名誉教授 余暇教育学・体育学博士(Ph.D.)

社会福祉法人 磯子コスモス福祉会 理事長

セラエクサ®(セラピューティックエクササイズ®:英語の略称はTE)の創設者

参加費: 無料 ※当日は、コーヒータイムに無料で好評の施設の手作りプリンもご用意しています。

対象者: テーマにご興味、関心を持たれた方ならどなたでもご参加できます。

※講演会には、どなたも参加できますが、体を少しでも動かされる方は、動きやすい服装・上履きシューズをご用意ください。

資料: 「社会保険誌」に連載(12か月間)された

「健康づくり実践編 ～要介護予防運動のすすめ～」の合本を使用(無料提供)

申込期間: 平成30年12月8日(土)～平成31年2月4日(月)まで

募集人数: 【30名 先着順】※定員を超えた場合は、参加(受講)を制限させていただく場合があります。  
(なお、申し込み後のキャンセルについては、必ずその旨ご連絡ください。)

申込方法: 裏面の申込書に必要事項をご記入の上、窓口にお持ちくださるか、または

直接電話・FAXでも受付いたします。TEL:045-776-3500 FAX:045-776-3511

中原苑

検索

<裏面をご覧ください。>

セラエクサ®の積極的な取り組みにより、「健康・体力づくり」につとめましょう!



社会福祉法人 磯子コスモス福祉会

定款第1条より抜粋

「個人の生きる喜び」を紡ぎ、

「その人中心の介護」の実践」

### 【「中原苑セラエクサ®クラブ」(無料)教室からのお知らせ】

会員制度方式(保険加入のため)の社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業としての「中原苑セラエクサ®クラブ」(無料)の教室は、月1回土曜日の開設です。

平成31年3月迄の月例会(教室)の開催日は、次の通りです:

平成31年1月12日(土) 13:30～15:00

平成31年2月16日(土) 13:30～15:00

平成31年3月16日(土) 13:30～15:00

※中原苑においでの際は、公共交通機関をご利用ください。

※万が一事故が発生した場合、中原苑が加入している保険の範囲内及び応急の手当の対応とし、それ以外の責任は負いかねます。



セラエクサ®

〔セラピューティックエクササイズ®  
(Therapeutic Exercise® ; TE)〕とは

健常(自立している)者のみならず、障がいや有する人や要支援・要介護状態の人が、意図的あるいは計画的な至適運動を中心に行うことにより、頭と心と体の積極的な健康の獲得・回復・維持・向上を主たる目的とするエクササイズであり、その運動法(プログラム)です。

※セラエクサ®の商標権者 社会福祉法人 磯子コスモス福祉会 鈴木 秀雄理事長



# 中原苑は、

## 引き続き社会・地域貢献をすすめています。

### ● 働いてくださる方を募集しています。 ●

＜正職員、嘱託、臨時職員(パート)、資格の有無は問いません＞

介護職員(特別養護老人ホーム又はデイサービス)パートでも可、介護職員(夜勤専従者)、看護職員、事務職員、送迎の運転手、調理員(食器洗浄のみのパートでも可)、清掃員、洗濯員

※お近くの方とお誘い合わせのうえ、お気軽にご応募ください。

### ●地域密着型通所介護(デイサービス)も、土・日及び年末年始を含め、365日すべてご利用できます。

※本法人の施設内及びその周辺では全面禁煙となっております。

## 社会福祉法人 磯子コスモス福祉会【中原苑】が進めている多岐にわたる優遇制度

### I. 職員に関わる優遇制度

- 介護福祉士有資格者への処遇改善としての優遇制度  
介護福祉士の有資格化を目指すため、中原苑内での実務者研修の継続的開催
- (専任・臨時) 介護職員給与の処遇改善加算
- 法人連動処遇加算 (上記2の介護職員に該当しない専任職員に対する同等の処遇改善加算)
- 専任者の夜間専従者手当及び夜勤手当加算
- 入浴介助臨時職員対象の法人連動加算
- 利用者送迎に関わる職務手当加算
- 看取り(特別養護老人ホーム利用者)に関わる職務手当
- 退職金制度  
横浜市社会福祉協議会と福祉医療機構に同時加入
- 精勤特別手当
- 福利厚生改善

### II. 「社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業」としての優遇制度

- 定年(満65歳)後の再雇用制度
- 近隣住民協力者(満65歳以上の近隣住民)の就労支援実施
- 社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業としての無料講演会の実施
- 社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業としての各種講演の受託
- 「介護からの解放(Respite Care)」支援事業(略称 RC事業)
- 「子育て支援時短優遇制度」

優遇制度のそれぞれの詳細は、

社会福祉法人磯子コスモス福祉会【中原苑】ホームページ

《<https://nakaharaen.com/>》も御覧ください。

中原苑

検索

お気軽にお問い合わせください！



中原苑

TEL.:045-776-3500

住所:横浜市磯子区中原3-6-10

[特別養護老人ホーム 中原苑]

担当: 水戸部、みとべ 鉦持、ねもち 上田まで うえだ

## 申込書

氏名	市区町名	性別	年代	連絡先
氏名		男・女	代	FAX:045-776-3511 ※FAXの方は、 切り取らずにこのまま お送りください。
氏名	市区町名	性別	年代	
氏名		男・女	代	
氏名	市区町名	性別	年代	
氏名		男・女	代	