

日時(2025)	研修名	内容	講師	定員	実費	受付締切日	会場
3月3日(月) 13:30~15:30	介護の役割について考えましょう	「医療は人体に関わり、介護は人生に関わる」と研修講師の三好春樹先生はおっしゃいます。その人生の最後に多少なりとも介護が必要になったとき、どのような介護に出会うかは、人生の締めくくりとしても大事なことでと思いませんか？この研修で、介護には良し悪しがあることを知ってください。そして良い介護を受けられるところを探しておきませんか？これも大事な老いの備えです。ぜひご参加ください。 * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	愛媛県在宅介護 研修センター 金田 由美子	会場 30名 オンライン 30名	無料※	2/10(月)	愛媛県在宅介護 研修センター
3月5日(水) 13:30~15:30	腸内環境と認知症の関係	近年の研究により、腸と脳は相互に密接な影響を及ぼしていることが分かってきました。また、腸内細菌と脳の関連も指摘され、良好な腸内環境を保つことは認知症予防に寄与する可能性があると言われております。認知症になるリスクを減らすために、この講座で腸内環境と認知症の関係について学んでみませんか？ * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	矢野内科クリニック 矢野 哲郎	会場 30名 オンライン 30名	無料※	2/12(水)	愛媛県在宅介護 研修センター
3月7日(金) 13:30~15:30	からだ楽笑コンディショニング ～骨盤底筋トレーニングで 体の底力を上げよう～	人が本来持っている、基本の身体機能を取り戻せば、全てのヒトの身体は快適に機能し、驚くほど身体が変わります。今回は、超～楽々コアトレーニングと骨盤底筋に焦点を当て、座位で体幹を整える目からウロコの笑って出来る超簡単エクササイズを紹介いたします。自分自身は勿論、高齢者の現場でも即日使える内容です。（※コンディショニングとは「調整する」「整える」という事です。） * 実技あり * 動きやすい服装でお越しください。（スカート不可） * 持参物：フェイスタオル2枚	株式会社グリーンダイヤ 川口 みどり	15名	無料※	2/14(金)	愛媛県在宅介護 研修センター
3月12日(水) 13:30~15:30	在宅医療って、どこまでできるの？	最近よく耳にする「人生会議」（ACP＝アドバンスケアプランニング）という言葉。これは、「自分が何を大切に、どのように生きていきたいのかを考えましょう」ということです。その沿線にあるのが、医療や介護を受けるようになったらどうしたいか？です。今までは入院・通院が中心だった医療も、今はその選択肢に「在宅医療」が入りました。この研修で改めて「在宅医療」について学び、あなたのこれからの考えてみませんか？ * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	松山市在宅医療 支援センター 橋本 一晃	会場 30名 オンライン 30名	無料※	2/19(水)	愛媛県在宅介護 研修センター
3月14日(金) 13:30~15:30	より良い人生を送るために ～エンディングノートで見えてくるもの～	人は何歳くらいから「自分の人生」について考えるのでしょうか？若者が「自分の将来」として夢や希望を語る時、その中に老後のことはおそろく入らないでしょう。老後は「人生」を考えたときから登場します。これからの日々も含めて人生というなら、その日々が少しでもより良く過ごせるようにしたいと思いませんか？ * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	認知症介護指導者 森川 隆	会場 30名 オンライン 30名	無料※	2/21(金)	愛媛県在宅介護 研修センター
3月17日(月) 13:30~15:30	VRによる認知症体験会	介護者の心得として、「相手の身になって」とよく言われます。身体の不自由さは何とご理解できるもの、認知症となるとなかなか理解することが難しいものです。この体験会は、VR機器を使って、認知症の方の「思い」を感じていただくものです。同じ「思い」を感じることが、寄り添う声かけにつながると思います。ぜひ、ご参加ください。	愛媛県在宅介護 研修センター 金田 由美子	15名	無料※	2/25(火)	愛媛県在宅介護 研修センター
3月21日(金) 13:30~16:00	オムツを上手に活用する介護	昔の介護講座では、「排泄介助」としてオムツ交換を教えていました。今では、オムツ交換は「排泄の後始末」と言われています。でも、本当は、出来るだけオムツの中で排泄をさせないよう介護することが大事なのです。ざりとて、全くオムツが必要ではないとは言いきれません。その必要性を十分認めた上で、快適で正しいオムツとの関わり方を改めて学んでみましょう。 * オムツの当て方の実技あり 動きやすい服装で（スカート不可）	愛媛県在宅介護 研修センター 福野 初夫	20名	無料※	2/28(金)	愛媛県在宅介護 研修センター
3月24日(月) 13:30~15:30	すべての人が、誇りを失わず、 生涯を全うできる社会へ ～愛南町の地域づくりにおける試行錯誤より～	この研修のタイトルは、誰もが目指したい方向を示しています。しかし、いざ実現しようとすると、それがなかなか難しいのです。愛南町で取り組んでこられた試行錯誤の事例から、実現への糸口を学ばせていただきます。 * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	公益財団法人 正光会 御荘診療所 NPO法人 ハートinハート なんぐん市場 長野 敏宏	会場 30名 オンライン 30名	無料※	3/3(月)	愛媛県在宅介護 研修センター

※ ご参加される方へお願い

発熱や咳が出るなど体調不良の方は、研修へのご参加をお控えいただきますようお願い申し上げます。

★ ご注意ください!!! ★

- ① 研修センターにて定員30名で開催する場合、第一研修室20名・第二研修室（モニター視聴）10名の内訳となります。
- ② 一般の方を優先し、応募者多数の場合は抽選により受講者及び受講会場を決定いたします。受付締切日午前9時までの受付後、抽選いたしますのでご了承下さい。
- ③ 当選された方（受講いただける方）に締切後に受講票を郵送いたしますが、受講の可否をお知りになりたい方は、直接 当センターまでお問い合わせ下さい。
- ④ オンラインで参加される方には、研修日の約1週間前に参加用URLをメールにてお送りいたします。
- ⑤ 申込み状況により、受付締切日以降でも受講可能な場合があります。受付状況につきましては、当センターへお問い合わせいただくか、または、<https://ehime-zaitakukaigo.com/>でご確認ください。

※駐車場を利用される方は、駐車料金
[1講座300円]が必要です。お申込みは
こちらから

みんなで学ぼう介護のいろは

愛媛県在宅介護研修センター

(指定管理者 特定非営利活動法人 愛と心えひめ)

〒791-0122 松山市末町甲9番地1

TEL: 089-914-0721

FAX: 089-914-0732

日時 (2025)	研修名	内容	講師	定員	実費	受付締切日	会場
4月9日 (水) 13:30~15:30	高齢者とのコミュニケーション ～上手な声掛けのポイントを学ぶ～	日頃、人とのコミュニケーションにはあまり困らない人も、相手が高齢者になると、それだけで戸惑ってしまうこともあるでしょう。どう声かけをしたらよいのか?何を話したらいいのか?・・・悩んでいたら、この研修で一歩前進しましょう。いろいろな場面でのコツを伝授いたします。 * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	S.I.Cオフィス 河野 久美子	会場 30名 オンライン 30名	無料※	3/19 (水)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
4月11日 (金) 13:30~15:30	介護におけるメンタルヘルス ～ストレスとのつき合い方～	お身内の介護をされている方、介護を仕事にされている方、何かストレスを感じることはありませんか? ご自分の心身が健全でなければ介護は上手いきません。そのためにはセルフケアが必要です。ぜひこの講座でその方法を学びましょう。 * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	株式会社 グッドコミュニケーション 中田 康晴	会場 30名 オンライン 30名	無料※	3/21 (金)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
4月14日 (月) 13:30~16:30	こだわりの入浴セミナー ～普通のお風呂に入るための入浴助方法～	加齢や病氣・ケガなどで脚力が弱ったり、身体がご不自由になったりすると、今までの浴槽に入ることを断念して、機械を利用する方向へ行きがちです。でも、この入浴セミナーでお伝えする助法を使えば、まだまだご自宅での入浴が可能なお風呂もあります。機械のお風呂が無い施設の方も、ぜひ参加してください。 * 実技あり 動きやすい服装で * お湯を張った浴槽に肩まで浸かって入浴ケアの実習を行います。 * 持参物: 入浴できる衣類 (Tシャツ・短パツ・水着等) ・着替え ・バスタオル・上靴	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 金田 由美子	10名	無料※	3/24 (月)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
4月16日 (水) 14:00~16:00	出張研修 in 南予 介護の役割について考えましょう	「医療は人体に関わり、介護は人生に関わる」と研修講師の三好春樹先生はおっしゃいます。その人生の最後に多少なりとも介護が必要になったとき、どのような介護に出会うかは、人生の締めくくりとしても大事なことだと思いませんか? この研修で、介護には良い悪いがあることを知ってください。そして良い介護を受けられるところを探しておきませんか? これも大事な老いの備えです。ぜひご参加ください。	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 金田 由美子	30名	無料	3/26 (水)	卯之町駅前複合施設 ゆるりあん (西予市宇和町 卯之町3丁目 435-1)
4月18日 (金) 13:30~15:30	怒りと上手につき合うための アンガーマネジメントの基本	介護・職場・家庭のストレスでしょっちゅうイライラする…そんなストレス・イライラにまつわるお悩みはありませんか? 心が少しでも楽になるようこの講座でアンガーマネジメント (怒り・イライラとの上手な付き合い方) のイロハを学んでみませんか? * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 石井 真奈	会場 30名 オンライン 30名	無料※	3/28 (金)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
4月22日 (火) 13:30~15:30	地域で支える「生老病死」 ～池さんものがたり～	介護が必要になったら、あなたは「何処で」暮らし、「誰に」介護してほしいですか? 西条市に「地域で生きること」を支えている『デイサービスセンター池さん』があります。代表の池内大輔さんの実践報告を聞きながら、「地域の支えで暮らすこと」「地域で老いること」「地域で最期を迎えること」など、誰にでも大事な「これからのこと」としてお考え下さい。	デイサービスセンター池さん 池内 大輔	20名	無料※	4/1 (火)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
4月25日 (金) 13:30~15:30	重度の方への移乗介助 ～腰痛予防に努めよう～	介護現場では重度化の波が押し寄せています。在宅でもしかりです。このような状況の中で、腰を痛めながらも日常的に介護は続いていきます。この講座では、少しでも腰への負担を減らす移乗介護の方法論を提案します。ちょっとした移乗介護のポイントをぜひ習得しましょう。 * 実技あり 動きやすい服装で (スカート不可)、上靴を持参	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 福野 初夫	15名	無料※	4/4 (金)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
4月30日 (水) 13:30~15:30	笑いヨガ健康教室 ～笑いの効果を体感しましょう～	昔から「笑いには人の薬」と言います。その意味は、「笑うということは、人にとって薬と同じように役立つ」ということです。これを実際に感じる事ができるのが、『笑いヨガ』です。身体の健康は心の健康から、心の健康はまず笑いから…さあ、ストレスやネガティブな感情を笑いで吹き飛ばしましょう! * 笑いヨガの実技あり 動きやすい服装で	Dr.Kataria of Laughter Yoga認定 笑いヨガティーチャー 玉井 千恵	15名	無料※	4/9 (水)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)

※ ご参加される方へのお願い

発熱や咳が出るなど体調不良の方は、研修へのご参加をお控えいただきますようお願い申し上げます。

※駐車場を利用される方は、駐車料金 [1講座300円] が必要です。

☆ ご注意&ご案内 ☆

- ① 研修センターにて定員30名で開催する場合、第一研修室20名・第二研修室 (モニター視聴) 10名の内訳となります。
- ② 一般の方を優先し、応募者多数の場合は抽選により受講者及び受講会場を決定いたします。受付締切日午前9時までの受付後、抽選いたしますのでご了承下さい。
- ③ 当選された方 (受講いただける方) に締切後に受講票を郵送いたしますが、受講の可否をお知りになりたい方は、直接 当センターまでお問い合わせ下さい。
- ④ オンラインで参加される方には、研修日の約1週間前に参加用URLをメールにてお送りいたします。
- ⑤ 申込み状況により、受付締切日以降でも受講可能な場合があります。受付状況につきましては、当センターへお問い合わせいただくか、または、<https://ehime-zaitakukaigo.com/> でご確認ください。

お申込みは
こちらから

みんなで学ぼう介護のいろは

愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター)

(指定管理者 特定非営利活動法人 愛と心えひめ)
〒791-0122 松山市末町甲9番地1

TEL: 089-914-0721

FAX: 089-914-0732

日時 (2025)	研修名	内容	講師	定員	実費	受付締切日	会場
5月12日 (月) 13:30~15:30	口腔ケアの必要性を学ぶ ~口腔機能の低下とリスク~	「食べる」ということは、栄養摂取のみならず生活における楽しみのひとつです。しかし、口腔機能が低下している人は、誤嚥による肺炎などのリスクが高くなります。だからこそ、適切な口腔ケアで諦めずに「口から食べる、味わう」可能性を広げていきたいと思えます。 * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	訪問歯科衛生士 阿部 博恵	会場 30名 オンライン 30名	無料※	4/21 (月)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
5月14日 (水) 10:00~16:00	介護実技講座 ~抱え上げなくても出来る移乗介助~	一日に何度も行う移乗介助。入院して脚力が弱ったり、脳血管障害で片側にマヒがあったりする場合も、すぐに抱え上げる介助を行わずに、残された脚力が生かせる介助をすれば、移乗の一回一回がリハビリにもなります。「移された」と「自分で移った」との違いは、これからの生活を大きく変えます。そして、この介助法は腰を痛めない介助にも通じます。ぜひ、学びに来てください。 *実技あり 動きやすい服装で(スカート不可)、上靴を持参 *昼食は各自で用意 【2日とも同一内容の講座です。いずれかご都合のよろしい日にご参加ください。】	生活とリハビリ研究所 下山 名月	20名	無料※	4/24 (木)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
5月15日 (木) 10:00~16:00				20名	無料※	4/24 (木)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
5月19日 (月) 14:00~16:00	健康長寿を目指しましょう!	医学の進歩で、昔と比べるとだいぶ寿命は伸びました。でも、せっかく伸びた寿命で、どのような暮らしをするかが次の課題です。出来るだけ健康で、楽しい暮らしが継続できるようにしたいものです。この講座で、その秘訣を伝授していただきます。 *実技あり 動きやすい服装で	あき整形外科 リハビリテーション クリニック 吉野 一弘	20名	無料※	4/28 (月)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
5月21日 (水) 14:00~16:00	出張研修 in 東予 介護の役割について考えましょう	「医療は人体に関わり、介護は人生に関わる」と研修講師の三好春樹先生はおっしゃいます。その人生の最後に多少なりとも介護が必要になったとき、どのような介護に出会うかは、人生の締めくくりとしても大事なことでと思いますか? この研修で、介護には良し悪しがあることを知ってください。そして良い介護を受けられるところを探しておきませんか? これも大事な老いの備えです。ぜひご参加ください。	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 金田 由美子	30名	無料	4/30 (水)	新居浜市総合 福祉センター (新居浜市 高木町2-60)
5月23日 (金) 13:30~15:30	認知症の人の思いを 聞いてみませんか? ~認知症になっても働ける!~	令和5年に若年性認知症と診断された竹根さん。その診断後に企業に就職され、働かれています。今回は、竹根さんに若年性認知症支援コーディネーターの横田麻弥さんと共にトークセッションをしていただきながら、認知症の人が働く意味などご本人の思いをお聞かせいただけます。貴重なお話を伺える機会ですので、ぜひお誘いあわせの上ご参加ください。	若年性認知症本人 竹根 功一郎 社会福祉法人 慈光会 愛媛県若年性認知症 支援コーディネーター 横田 麻弥	20名	無料※	5/2 (金)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
5月26日 (月) 13:30~15:30	聞こえづらさ(難聴)と認知症の関係	若いころと違って、高齢になると身体のおちらこちらに不具合が出てきます。他の人からわかる不具合と、知らず知らずのうちに本人でも気づかない不具合があります。聞こえづらさ(難聴)もその一つでしょう。ご本人にも、周りの人にも聞いていただきたい内容です。ぜひ研修にお越しください。 * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	ボランティアグループ 寄す処(よすが) 高岡 康子	会場 30名 オンライン 30名	無料※	5/7 (水)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)
5月30日 (金) 13:30~15:30	高齢者・要介護者の生活環境を 見直しましょう!	老化や疾病に伴い身体的に不自由な部分が出てくると、すぐに介護に結びつけてはいませんか? その前に生活環境を見直せば、まだまだ今まで通りの暮らしが続けられることはたくさんあります。そして、それが一番の介護予防に繋がります。この研修でそのポイントを学び、もう一度見直してみませんか? * 会場参加とオンライン (Zoom) 参加を選択可能 * オンライン参加の申込みは、ホームページの専用フォームのみ	愛ケア (愛媛県在宅介護研修センター) 福野 初夫	会場 30名 オンライン 30名	無料※	5/9 (金)	愛ケア (愛媛県在宅介護 研修センター)

※ ご参加される方へのお願い

発熱や咳が出るなど体調不良の方は、研修へのご参加をお控えいただきますようお願い申し上げます。

★ ご注意&ご案内 ★

- ① 研修センターにて定員30名で開催する場合、第一研修室20名・第二研修室(モニター視聴)10名の内訳となります。
- ② 一般の方を優先し、応募者多数の場合は抽選により受講者及び受講会場を決定いたします。受付締切日午前9時までの受付後、抽選いたしますのでご了承下さい。
- ③ 当選された方(受講いただける方)に締切後に受講票を郵送いたしますが、受講の可否をお知りになりたい方は、直接 当センターまでお問い合わせ下さい。
- ④ オンラインで参加される方には、研修日の約1週間前に参加用URLをメールにてお送りいたします。
- ⑤ 申込み状況により、受付締切日以降でも受講可能な場合があります。受付状況につきましては、当センターへお問い合わせいただくか、または、<https://ehime-zaitakukaigo.com/>でご確認ください。

※駐車場を利用される方は、駐車料金 [1講座300円]が必要です。



みんなで学ぼう介護のいろは

愛ケア(愛媛県在宅介護研修センター)

(指定管理者 特定非営利活動法人 愛と心えひめ)
〒791-0122 松山市末町甲9番地1
TEL: 089-914-0721 FAX: 089-914-0732