

令和5年3月22日

報告書

少林寺拳法で介護ができる実践講座

日時：令和5年3月20日（月） 14：00～16：00

場所：マルタス1階 多目的ホール 1. 2

参加人数 25名

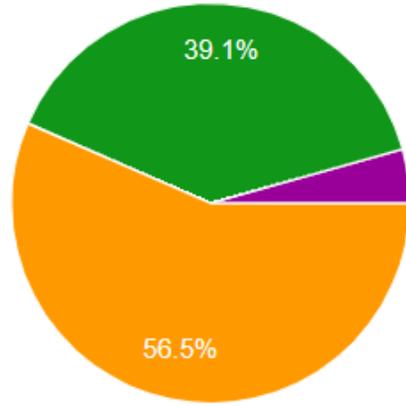
内訳（一般応募22名、市職員（高齢者支援課3名））

アンケート回答数23名

アンケート結果

あなたの年齢を教えてください

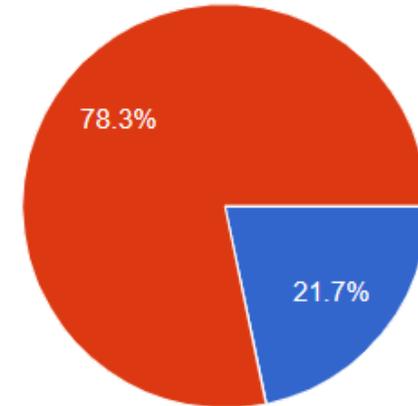
23件の回答



あなたの性別を教えてください

23件の回答

- 20歳未満
- 20歳~39歳
- 40歳~64歳
- 65歳~75歳
- 75歳以上

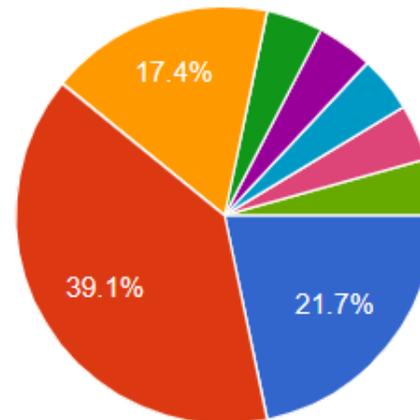


- 男性
- 女性
- 回答しない

あなたは「介護」にどう関わっているか教えてください

23件の回答

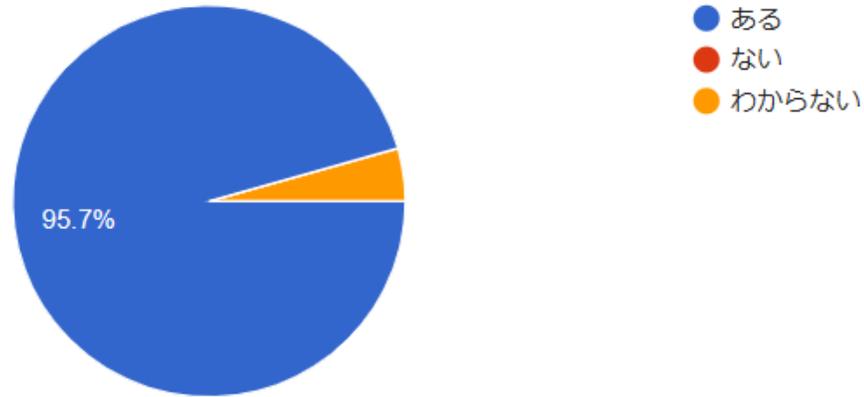
参加者について



- 身内等に介護を必要とする人がいる
- 近々介護をする可能性がある
- 介護の仕事をしている
- ナースとして訪問介護
- 無回答
- ケアマネ
- 勉強のため
- 興味を持ち参加

介護について不安や心配がある、または負担があると感じていますか

23 件の回答



チカラを使わない介護を学ぶことができましたか

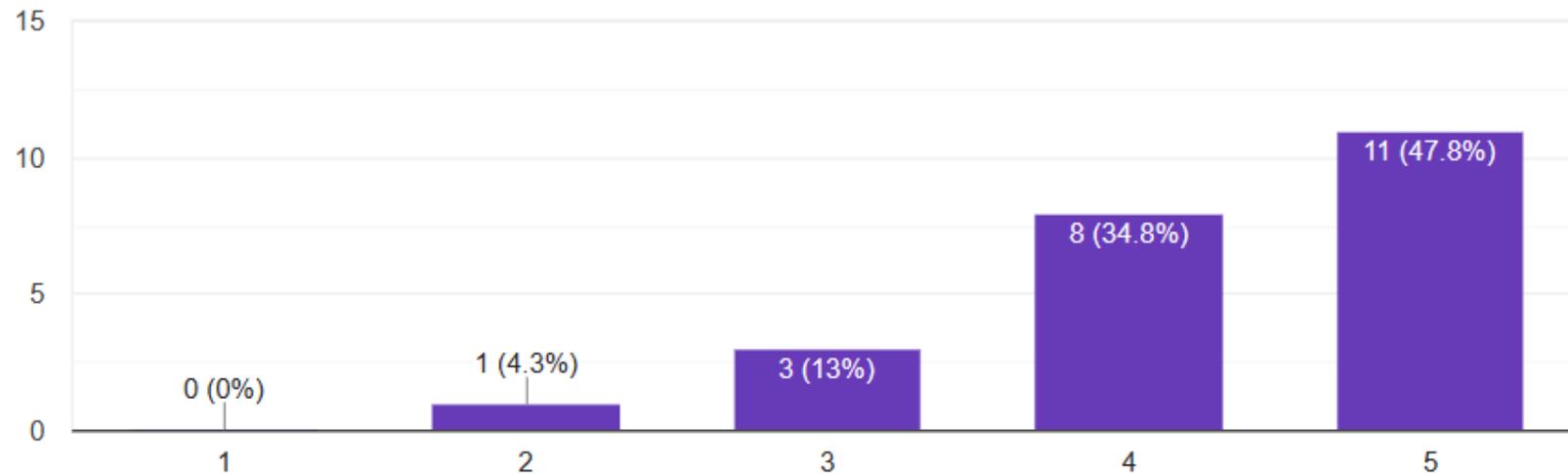
23 件の回答



学んだことを実践できそうと思いましたか

23 件の回答

1 まったく思わない ~ 5 とても思う

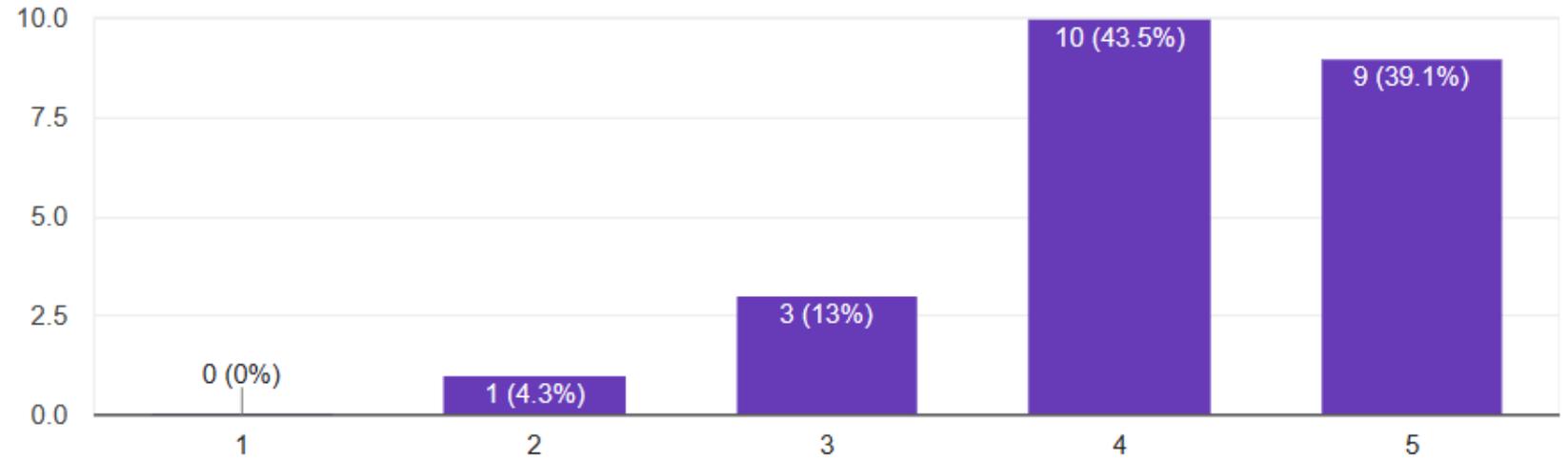


受講して その1

介護に対する不安や心配、負担が減ると思われましたか

23件の回答

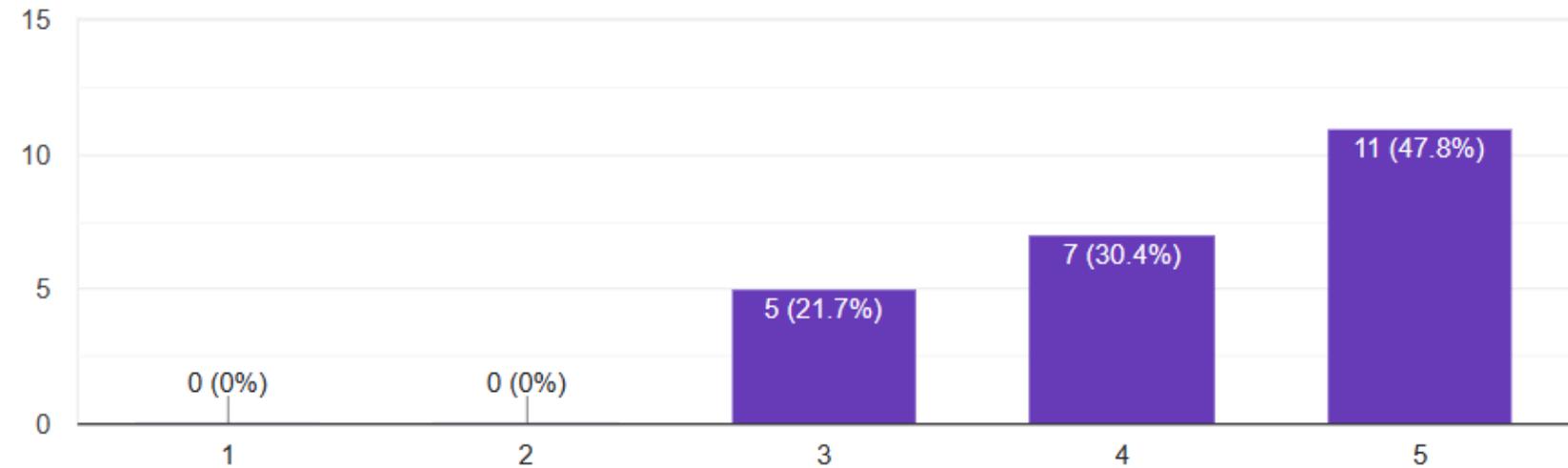
1 まったく思わない ~ 5 とても思う



これからの介護に対して前向きに取り組めそうですか

23件の回答

1 まったく思わない ~ 5 とても思う

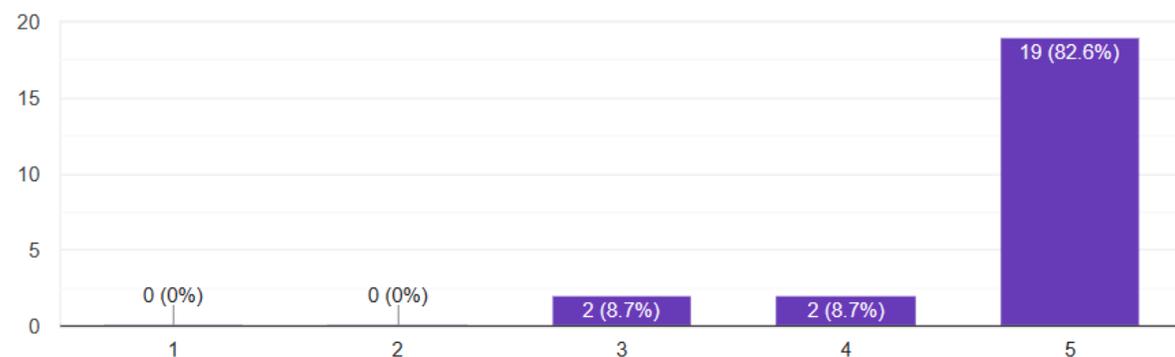


受講して その2

今回の講座は楽しかったですか

23 件の回答

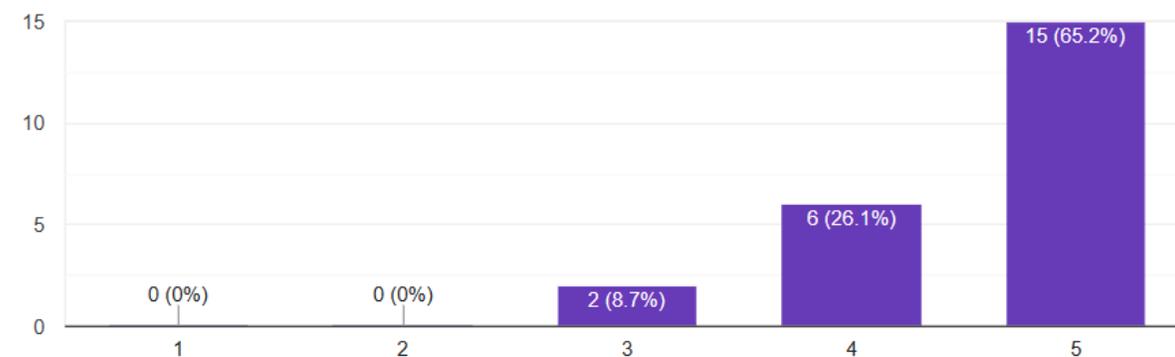
1 まったく楽しくなかった ~ 5 とても楽しかった



今回の講座についてどのくらい満足していますか

23 件の回答

1 不満 ~ 5 満足

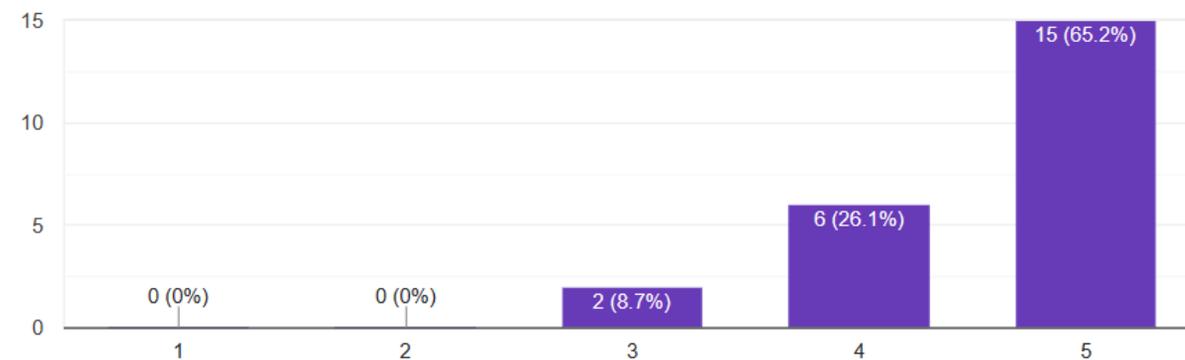


受講して その3

今日得た知識や経験を誰かに伝えたいと思いますか

23 件の回答

1 まったく思わない ~ 5 とても思う



本講座や市民会館に期待することなど、感想や意見

本講座や新しい市民会館に期待することなど、感想や意見がありましたら自由にご記入ください

9件の回答

他の介護方法を知りたくなった

講座資料がほしい

参加型は集中できてよい。

介護教室があればいいと思う

色んなワークショップをしてほしい。優しく楽しめる講座など

これからもタメになる講座を企画してほしい

職場でスタッフができるように伝授してあげたいと思う

歌に合わせて動くのがおもしろかった。全て実践できて、できるまで何回もやる事ができて良かった

実際に役に立つことをこれからもしてほしい。体験がすごく役に立つ

講座写真



はじめまして、少林寺拳法です！

1947年、日本で誕生

創始者は岡山県出身の宗道臣（そうどうしん）

中国東北部で敗戦を迎え、帰国、香川県に
敗戦国家の悲哀を体感し、青少年育成を決意
きれいごとの理想論では人がついてこず、

「ケンカの仕方を教えてやる」で人集め













抱き起し

支点を軸に一気に回転

膝をつく

鉤手守法で支える

肩とお尻がポイント





少林寺拳法の考え方
自他共楽
半ばは自己の幸せを
半ばは他人の幸せを

・少林寺
少林寺の歴史
少林寺の文化
少林寺の修行

所感

- ①今回で3回目であったが、初めての方も多く、またこれまでと違って単独開催であり、2時間の講座ということで、内容が重複する部分もありつつ、しっかりと体を動かす「知る⇒出来る」を意識した企画で臨んだ。
- ②冒頭は硬さも見られたが、健康プログラムの介護予防体操を行ったことで受講者の緊張もほぐれた様子であった。
- ③40代の介護職関係者から60代後半の介護者・被介護者、身近に迫った世代まで、幅広い年齢の方々が受講されたが、どなたも熱心に受講され、一所懸命メモを取る姿が印象的であった。
- ④介護の際に暴れる方への対処法を聞かれることもあり、皆さんが様々な状況下で介護に悩まれていることもわかった。
- ⑤一つひとつの介護技術に対し、細かな質問も見られ、予定していた4技を紹介するにはやや時間不足となり、後半は駆け足気味の進行となった。
- ⑥正直、介護技術のメニューとしては、あと数技程度しか引き出しはない（状況別技術が多いので、どうしても似たような動きになってしまうため）が、専門家による現行の介護技術紹介も含めながらの互いの研究交換のような講座があってもよいかもしれない。
- ⑦当法人としても本講座の講師を務めることは、現場の状況を知る上でも大変良い機会をいただいている。