

もくじ

■介護予防事業「ゆうゆう会」に期待されること・・・P1

■介護予防事業「ゆうゆう会」とは?.....P2~4

■レクリエーション用具集.....P5~17

■認知症サポーター養成講座について・・・P18

■提出書類.....別紙1・別紙2



～介護予防事業「ゆうゆう会」に期待されること～

1) 楽しさ・生きがい・社会参加

「サロン(交流の場)」への参加者は単なる「お客様」ではありません。集まった一人ひとりが主役になって、楽しみながら自分たちで「サロン」を作っていくことで、「また行きたい」「来てよかった」という気持ちになることで生きがいや社会参加への意欲を高めます。

2) 無理なく体を動かす

ご近所の歩いて行ける会場(公民館等)に出かけるだけでも家の中で閉じこもっているのとは、随分違います。「ゆうゆう会」では、レクリエーションゲームや簡単な健康体操を行います。高齢者でも安全に、楽しく、無理なく、体を動かすことができます。

3) 適度な精神的刺激

「ゆうゆう会」に出かけて、仲間と会い、声に出して笑い、歌い、ゲームをし、いろいろなプログラムによる楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となります。

4) 「健康」や「栄養」についての意識高揚

看護師が行う血圧測定や健康チェック等がきっかけとなって、高齢者自身が健康管理や栄養について意識する習慣がつくことが、元気を保つことにつながります。

5) 生活のメリハリがつく

「今度の「ゆうゆう会」は〇月〇日の〇時～」と楽しみにしていただくことで、時間や月日を意識するようになります。また、「ゆうゆう会」で人と会うことで身だしなみにも気を配るようになります。

6) 閉じこもらせない

ご近所の歩いて行けるところに「ゆうゆう会」があれば、気軽に出かけていくことができ、人にも会え、高齢者の孤立化、閉じこもり防止につながります。

(参考資料) 出典:「ふれあい・いきいきサロンのすすめ」(全社協発行)より

～介護予防事業「ゆうゆう会」とは?～

《事業の目的》

この事業は、高齢者ができる限り介護状態に陥ることなく、住み慣れた地域で「健康」で「いきいき」とした生活を送ることができるようすことと、地域社会からの孤立の解消、生きがい対策及び介護予防のための普及啓発を図ることを目的としています。また、地域において介護予防事業が主体的に取り組まれることを目指しています。

《対象の方》

おおむね65歳以上の方なら、どなたでも参加できます。

この介護予防事業は老人クラブに加入されていない方でも参加はできます。

《実施会場》

公民館等近所の施設をお勧めいたします。

《名称は・・・》

名称は区長、町内会長、公民館長、民生委員児童委員、老人クラブ会長等で話し合っ決めてください。

事業開始に至るまでの簡単な流れ

まずは「思い立ち」から・・・

「私たちの地域でも介護予防事業（ゆうゆう会）を始めたい。」



大川市保健センター（TEL 0944-86-8450）または、
大川市社会福祉協議会（TEL 0944-86-6566）へご相談ください。



「介護予防事業（ゆうゆう会）」の概要及び開設までの手順当を区長、地区長、公民館長、民生委員児童委員、老人クラブ会長等の方々の同席のもとに説明を致します。説明後、改めて「介護予防事業（ゆうゆう会）」の取り組みについて協議を行っていただき、実施することに至った場合には大川市社会福祉協議会へご連絡をお願いいたします。連絡後、必要書類（年間計画書様式等）をお渡しします。

いよいよ開始です

事業開始日が決まったら、代表者の方は大川市社会福祉協議会へ必要書類（年間計画書様式）をご提出ください。その際に詳細な打ち合わせをさせていただきます。事業開始のご案内等については、実施地域でお願い致します。

《実施時間・タイムスケジュール》

● 年間計画書（別紙①事前提出）に基づいて実施します。

● 時間 午前9時30分から11時30分まで
午後1時30分から3時30分まで

※会場の準備、後片付けは実施地域でお願いします。

（社会福祉協議会よりスタッフ派遣をした場合の例）

☆午前の場合	9時30分から	看護師による健康相談（血圧測定等）
	10時00分から	健康体操、レクリエーション、健康講話
	11時00分から	茶話会等
	11時30分	終了

☆午後の場合	1時30分から	看護師による健康相談（血圧測定等）
	2時00分から	健康体操、レクリエーション、健康講話
	3時00分から	茶話会等
	3時30分	終了

社会福祉協議会より講師を派遣した場合

- 講師派遣の時間は、午前は10時から、午後は2時からとなります。
- 看護師の派遣は致しませんので、各公民館に設置されている自動血圧計で自己測定をお願いいたします。

（自主活動の場合の例）

☆午前の場合 9時30分から11時30分

☆午後の場合 1時30分から3時30分



- スタッフの派遣は致しませんので、各公民館に設置されている自動血圧計で自己測定をし、以下の内容で活動をお願いします。

（活動助成金の対象となる主な活動）

- ・健康体操・レクリエーション等を取り入れた内容
- ・講師による講話



（活動助成金の対象とならない主な活動）

- ・一泊旅行・日帰り旅行
- ・町内会等の清掃活動のみの場合
- ・町内会等のお祭り行事への参加のみの場合

