

佐世保市内 支え合い活動 レポート ♪

No. 2 0

活動名	いきいき百歳体操花寿美会		
地域名	花高四丁目	参加者数	3 4 名
住所	〒859-32 佐世保市花高三丁目 5 - 6 【花高四丁目集会所】 (集会所の所在地は花高三丁目)		
活動内容	(曜日) 毎週 水曜日 (時間) 1 3 : 0 0 ~ 1 5 : 0 0 ○ 準備運動、いきいき百歳体操、かみかみ体操 ● 脳トレ、レクリエーション、合唱、食事会		

<これまでの取組み>

年	活動経過
平成30年 4 月 〔設立〕	早岐地域包括支援センターのフォローを受けながら、週1回介護予防運動を開始した。運動遊具（輪投げ、スイングトスゲーム）を購入し、月1回介護予防運動の後半にゲーム大会を行う。
平成元年	介護予防運動のほか、運動遊具（運動具輪投げ、スイングトスゲーム、けん玉）を追加購入。いきいき百歳体操、かみかみ体操、思い出のメロディー体操、童謡等を主に合唱を始め、ゲーム大会なども開催。
平成2年	参加者が増加したため、折りたたみ椅子を購入。上記活動に加え、脳トレ・ストレッチ体操導入。更なる参加者の増加を図る
平成5年	長寿社会課のアドバイスで、ごぼう先生（介護予防運動）5セットを購入。笑顔ある介護予防運動に取り組む。
平成7年以降	◆現在の介護予防運動…いきいき百歳体操 かみかみ体操、そいぎんたやるばい体操、ごぼう先生イス体操、思い出のうたで高齢者いきいき体操、食事会など

<ポイント>

- ・健康づくり
- ・参加者皆さんの絆を深める
- ・皆さんの健康状態の把握

<良かったこと>

- * 週1回集えることで参加者の絆が深まっている
- ・怪我された方、入院された方等早く把握できた
- ・健康状態の把握ができています
- ・健康づくりに役立っている
- ・食事会をすることで和やかで会話も楽しくなる

<これからの展望>

- 花高四丁目は高齢化率が50%弱の住宅地。高齢者や独居老人が多く、社会の多様化が進む中高齢者の健康づくり、人と人との絆づくりが重要と考え、以下のように目先を変え、多様な組合せで飽きの来ない介護予防体操等を継続していく。
- ・早口ことば ・脳トレ ・ストレッチ体操
 - ・そいぎんたやるばい体操（させば弁Ver.）
 - ・ブレパサイズ ・いきいき百歳体操 ・合唱等

<活動風景>



認知症予防に効果
脳トレとリズム体操
を組み合わせた
《ブレパサイズ》
に挑戦

