



いきいき通信



ご報告

介護予防ボランティアフォローアップ研修会（10月25日開催）

運動内容のマンネリ化や運営に関する悩みを解消するきっかけづくりを目的に、研修会を行いました。当日は、38名の方に参加いただきました。

★リズム体操★



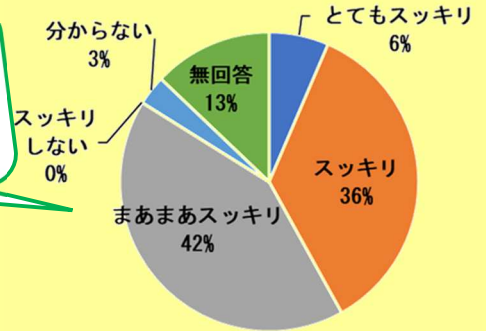
健康運動指導士の関谷日登美さんに、馴染みのある曲を使ったリズム体操を教えてくださいました。「早速、活動に取り入れたい」「音楽なしで、ゆっくりやってみようかな」などといった感想を聞くことができました。

★情報交換★



「運動のネタ」「参加者を増やす方法」について、グループに分かれて情報交換を行いました。みなさんからのお話の内容を、別紙のとおりにご紹介します。

<アンケート>
研修会前と後の
気持ちの変化は？



ご案内

脳トレプリント第4弾

脳トレプリントを作成しましたので、活動の際にご活用ください。

プリントは羽島市社協のホームページからもダウンロードできます。印刷が必要な場合はお気軽にお申し出ください。

ご活用ください



「次、何の運動やろうかな…」など、お困りの際は、ぜひCDやDVD、書籍をご活用ください。裏面「～CD・DVD・書籍～」を参照ください。

貸出しをご希望の場合は、羽島市社協まで、電話または直接お越しいただき、お問い合わせください。

通いの場紹介動画を制作





通いの場の普及のため、市内にある通いの場の紹介動画の制作を始めました。第1弾は「曲利にここ会」のみなさんです。

動画は羽島市社協ホームページでご覧いただくことができます。裏面「～通いの場紹介動画の検索方法～」を参照ください。

☆ 随時、動画を制作しますので、その際は、ご協力くださいますようお願いいたします。

～CD・DVD・書籍～

<p>CD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・おらが町のラジオ体操 第1 ・三百六十五歩のマーチ ・きよしのズンドコ節 ・世界に一つだけの花 ・forever young!青春ソングス Wonderland ・ベスト・オブ・昭和 リングの唄（昭和21年～30年） ・ベスト・オブ・昭和 高校三年生（昭和31年～40年） ・ベスト・オブ・昭和 ブルー・シャドウ（昭和41年～50年） 	<p><活用例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・音楽を流しながら、足踏み、両腕を上下に動かすなど ・BGM
<p>DVD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごぼう先生といっしょ！ 毎日10分健康 イス体操《大きな字幕付き》 ・ごぼう先生とおしみ先生といっしょ！ なじみの音楽でイス体操 ～ラジオ体操・上を向いて歩こうほか ・健康バンドDVD ・自宅でできる！30分デイリー・エクササイズ フレイルを防いで健康寿命をのばしましょう 	
<p>書籍</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日できる！高齢者のらくらく健康 指遊び・手遊び ・認知症予防運動プログラム コグニサイズ入門（DVD付） 	

～通いの場紹介動画の検索方法～

① インターネットで「羽島市社会福祉協議会」と検索し、ホームページを開きます。



② ○の部分をクリックします。



③ 下記の画面に移動。動画は、このページの下の方にあります。

