



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31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、39名の方に参加いただきました。

今回は、前半の時間に「私たちの通いの場はこんな運動やっとなるよ！」というテーマで、5つの団体さんに発表をしていただきました。後半の時間には、情報交換（裏面）や羽島市役所高齢福祉課の職員さんによる「フレイルのお話」を聞きました。

大浦新田すこやかクラブ 「桃太郎と鬼が島に行こう」



「ももたろう」を歌いながら、足を上げたり伸ばしたりします。最後に「清正じゃんけん」も紹介いただきました。

にぎやかサロン 「マイ体操」



参加者一人ひとりに「どんな体操をしたいですか？」と聞きます。例えば「腕回し」と答えられれば、その体操をみんなで8回×2セット行います。

八神桑原にこにこクラブ 「明るく楽しく元気に新聞棒体操」



三百六十五歩のマーチの曲に合わせて行う、新聞棒体操です。新聞棒作りも教えていただきました。

大浦なごみの会 「リズムに乗ってレッツ365歩」



三百六十五歩のマーチの曲に合わせて行う、大浦なごみの会オリジナルのリズム体操です。

須賀にっこり会 「青春時代を思い出して楽しく動こう」



マイムマイムの曲に合わせて行うリズム体操です。横や前などに動くバージョン、片足立ちバージョンがあります。背中マッサージも教えていただきました。

ご紹介いただいた運動を

DVDで見ることができます。

「通いの場活動の参考にしたい」とご希望の団体さんは、空のDVDを羽島市社協までご持参ください。

情報交換



今回はテーマを設けず、お互いに聞きたいことを聞き合う時間にしました。その一部をご紹介します。

- 運動した後のお茶とおしゃべりが一番の楽しみ
- ゲームなど遊びをいつも考えてくださる仲間がいる
- 活動後、喫茶店に行くことが楽しみ
- 多く参加した方にプレゼントを渡している
- 月ごとに誕生日プレゼントを参加者に渡している
- 季節に応じたイベントも行っている
- 年齢に合った体操を行いたい
- 笑いの場を作る
- 参加者で持ち寄って、いろいろ食べている
- 野菜のおすそわけなど、いろいろ参加者もお世話をしてくださる
- おしゃべりが若さの秘訣になる
- 運動の内容を3ヶ月ごとに変えている
- いろいろな方と交流できるように、名札の紐を4色準備して、毎回グループ分けをしている
- ラダーは、ゆっくり進むコース、速く進むコースにわけて行ったこともある
- 3ヶ月に1回、おたよりを発行している
- 年数回、講師（個人、企業）を呼び、介護予防に関する話を聞く機会を設けている
- きちんと運動しなくても、自分のペースでやればいい
- 通いの場で行っている運動を、地域で行われる文化祭で発表する
- 参加者が減少し、固定化している
- 年に1回程度、参加者を募集している
- 男性の参加が少ない
- 参加者が友だちを誘ってくださる
- 口コミで参加者を増やす
- 地域の行事で、参加者募集チラシを配布している
- ボランティアの減少、負担
- ローテーションで「ボランティア活動お休みの日」を設けている

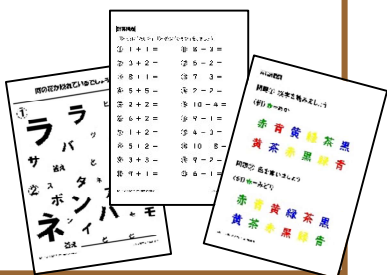
ご案内

脳トレプリント第5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。

原本を各団体の代表者さんへお渡しします。
 なお、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。



通いの場紹介動画

通いの場の普及のため、市内にある通いの場の紹介動画を制作しています。

「曲利にここに会」に加え、新たに「三ツ柳なかよし会」「新井いきいきクラブ」「生き生きクラブ」の動画を制作しました。

動画は羽島市社協のホームページでご覧いただくことができます。

ここからダウンロードして、
 ご覧いただくこともできます。



CD・DVD・書籍の貸し出し

貸出期間は1週間です。★印のCDやDVDは、新たに貸出備品として加わったものです。

CD	<p>★たのしいキャンプ！レクリエーション&スタンプ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おらが町のラジオ体操 第1 ・きよしのズンドコ節 ・forever young!青春ソングス Wonderland ・ベスト・オブ・昭和 リンゴの唄（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） ・三百六十五歩のマーチ ・世界に一つだけの花
DVD	<p>★R70 ごぼう先生の健康体操 ～棒体操編～</p> <p>★R50 ごぼう先生の健康体操 ～スポーツ体操編～</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
書籍	<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）



