



# 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（令和7年10月30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、47名の方に参加いただきました。

前半は昨年度に引き続き、「私たちの通いの場はこんな運動やっとなるよ！パート2」というテーマで、3つの団体さんに発表をしていただきました。また後半には、参加者同士の情報交換に加え、羽島市役所高齢福祉課による「フレイル」に関するお話を伺いました。

### 新井いきいきクラブ

#### 「ちょい脳トレ体操」



紹介いただいた体操は手軽にでき、右手・右足と左手・左足で違う動きをするので、認知症予防運動になります。モヤモヤしながら真剣に、楽しみながらできる運動ですね♪



～紹介いただいた体操～

- ・指折り体操
- ・耳と鼻を交互につまむ
- ・キツネとピストル
- ・足首の体操、手足の体操
- ・オリジナルリズム体操

### 三ツ柳なかよし会

#### 「ボールエクササイズ」



三ツ柳なかよし会で一番人気のボールエクササイズを紹介いただきました。

半分ほど空気を抜いたボールを使います。

円になり、右隣の人にボールを投げると同時に、左隣の人が投げたボールをキャッチする方法は、全身運動になります。あっちこっちにボールが飛ぶのも面白くて、笑いあいの楽しい運動ですね♪



### 曲利にここ会

#### 「手作りドミノ倒し」



曲利にここ会は、大工さんによる手作りゲームでいつも楽しまれています。

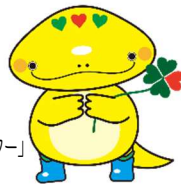
紹介いただいた「ドミノ」は、倒さないように…倒さないように…皆さん集中して並べていました。指先の運動になり、認知症予防の効果がありますね。



ドミノを使った積み木遊びも、皆さん夢中になって楽しみました♪

皆さんの  
にこここ笑顔が  
素敵でした☆

岐阜県  
「社協マスコットキャラクター」  
ともにな



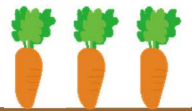
## 情報交換



お互いに聞きたいことを聞いたり、活動に対する悩みや自分の思いを話されたりするなど、活発な情報交換が行われました。情報交換で出された内容を一部ご紹介します。

- ・参加者が少ない、男性の参加が少ない
- ・参加しやすい雰囲気作りが大事
- ・年を重ねると指づかいが難しくなるが、楽しみにしてくださっている
- ・車の運転ができなくなり、参加できなくなった方もいる
- ・参加されたきっかけは、口コミが多い
- ・限られたスタッフの数で運営している、スタッフの高齢化
- ・自治会からの支援があるところ、ないところがある
- ・ラジオ体操を取り入れているところが多い
- ・運動より脳トレが多い
- ・参加者の年齢も高くなっていくため、ラダーは工夫しながら行っている
- ・2ヶ月ごとにプログラムメニューを変えている
- ・いろいろな道具を使って楽しんでいる
- ・馴染みの曲に合わせて踊っている
- ・昭和の曲をみんなで歌っている
- ・大きな声を出して笑っている
- ・声を出して元気になる
- ・運動を始める前に、家のことなど、日頃の出来事を話している
- ・運動した後は茶話会をしている
- ・参加者の誕生日月にお菓子をプレゼントしている
- ・3ヶ月に1回、欠席者の安否確認を含め、登録会員全員におたよりを配っている
- ・参加者もスタッフも楽しんでいる
- ・スタッフの仲がよく楽しい
- ・運動やゲームで使うグッズを作ってくださる仲間がいる
- ・会場の鍵、コーヒーの準備など、当番制で行っている
- ・地域の方々と共に気かけ合い、支え合い、声かけをして、介護予防のために、明るく楽しくがんばっています

# ご案内



## 脳トレプリント第6弾

今回は、口腔体操のプリントも作成しましたので、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。羽島市社協での印刷が必要な場合はお気軽にお申し出ください。

なお、プリントは羽島市社協のホームページからダウンロードできます。



## 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。

新たに「大浦なごみの会」「にぎやかサロン」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「喉トレ 健康かるた」は、新たに貸出備品として加わったものです。

CD	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たのしいキャンプ！レクリエーション&amp;スタンプ</li> <li>・おらが町のラジオ体操 第1</li> <li>・きよしのズンドコ節</li> <li>・forever young!青春ソングス Wonderland</li> <li>・ベスト・オブ・昭和 リンゴの唄（昭和21年～30年）</li> <li>・ベスト・オブ・昭和 高校三年生（昭和31年～40年）</li> <li>・ベスト・オブ・昭和 ブルー・シャドウ（昭和41年～50年）</li> <li>・三百六十五歩のマーチ</li> <li>・世界に一つだけの花</li> </ul>
DVD	<ul style="list-style-type: none"> <li>・R70 ごぼう先生の健康体操 ～棒体操編～</li> <li>・R50 ごぼう先生の健康体操 ～スポーツ体操編～</li> <li>・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》</li> <li>・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～</li> <li>・健康バンドDVD</li> <li>・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</li> </ul>
書籍ほか	<p>★喉トレ 健康かるた（かるたは、はがきサイズです）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日できる！高齢者のらくらく健康 指遊び・手遊び</li> <li>・認知症予防運動プログラム コグニサイズ入門（DVD付）</li> </ul>



