

15. “こころ”と“からだ”と“あたま”の 元気づくりで介護予防・認知症予防

グループ名 ちば元気づくり友の会

代表者 藏屋 勝敏

① 活動の目的

高齢者が人口の25%を占めるようになる状況においては、社会の元気力は、高齢者の元気力にかかっています。

元気高齢者が今だからできる認知症予防・介護予防のための元気づくりに取り組み、自助努力による自立した生き生き安心生活を目指す。

② 活動概要

1. 健康体操（音楽体操（毎月第1・3日曜日）、自彊術教室（毎月第2・4土曜日））

からだの健康づくりを目的に、毎月2回ずつ実施しています。

音楽体操は、千葉市中央コミュニティーセンターの会場を借りて、また、講師を招いて実施しています。



音楽体操



音楽体操

2. 定例会（勉強会とリクリエーション、毎月第1日曜日）

あたまの健康づくりを目的に勉強会、こころの健康づくりを目的にリクリエーションを毎月1回ずつ実施しています。

(1) 勉強会：健康、文学、歴史、介護、認知症予防、傾聴等、多様なテーマの勉強会を実施しています。

(2) リクリエーション：コミュニケーションや親睦の促進として、合唱やゲーム等を実施しています。

定例会は、千葉市中央コミュニティーセンターの会場を借りて、また、講師を招いて実施しています。



勉強会



勉強会



リクリエーション

3. 高齢者施設訪問（各施設とも毎月1回）

千葉市内の5か所の高齢者施設で、イベント（歌、踊り、楽器演奏、各種ゲーム等）、折り紙教室、書道教室を実施しています。また随時、高齢者施設での傾聴活動を実施しています。



施設訪問



施設訪問

4. 裁判傍聴（年6回）

偶数月に、千葉地方裁判所の裁判傍聴を実施しています。

5. 外出支援（バスツアー、ウォーキング）

シニアの外出支援として、平成28年10月28日、横浜（三溪園、赤レンガ倉庫、日本丸メモリアルパーク、麒麟ビール工場見学。）、参加者45名。

平成29年3月16日、平林寺、川越（喜多院、川越城本丸御殿、蔵造り町並み、時の鐘、菓子屋横丁、小江戸蔵里）。参加者44名。

また、お台場（平成29年7月）のウォーキングを実施しました。参加者37名。



バスツアー



ウォーキング

6. 脳トレ教室（千葉市内の2か所で、それぞれ毎月2回ずつ）

- (1) 脳のトレーニング：公文の教材を使用した、脳のトレーニングを実施しています。
- (2) リクリエーション：コミュニケーション促進、健康・認知症予防・介護予防の勉強、各種ゲーム等を実施しています。

7. その他の活動

- (1) 千葉市民活動フェスタに参加（平成28年11月）、
ボランティアひろばに参加（平成28年11月、平成29年7月）。
- (2) 親子3代千葉祭りに参加（平成29年8月）。

③ 決算報告書

収 入 大同生命厚生事業団助成金	100,000円
支 出	円
1. 音楽体操	円
会場使用料	42,800円
講師料	159,000円
2. 定例会（勉強会、リクリエーション）	円
会場使用料	16,580円
講師料	41,000円
	円
合 計	259,380円