

14. 健康寿命で人生 100 年時代を楽しもう！

グループ名 特例認定NPO法人ユーアイネット柏原
代表者 小澤 浩

① 活動の目的

高齢者の健康寿命の延長を目指して以下の活動を行う。

1. 健康体操教室
2. ウォーキングサークル
3. 認知症予防講座、傾聴講座
4. 体力測定会

② 活動概要

1. 健康体操教室 17 回開催 参加者延べ 65 人

住民の高齢化に伴う運動機能の低下・心身の不調や故障を回復・予防するための対策の一つとして身体を動かす機会と会員相互の交流の場を提供する
関節の稼働域の縮小防止、筋肉の萎縮防止、ストレスの発散のために柔軟体操、筋肉トレーニング、縄跳び、ラジオ体操などを行っています。

当活動の写真はありません。

2. ウォーキングサークル 48 回開催 参加者延べ 100 人

準備体操の後、4 km～7 kmのコースをウォーキングしました。野鳥のさえずりや野草鑑賞を楽しみメンバーの会話も弾みました。正月には千住七福神巡り（都内）を実施しました。



3. 認知症予防講座、傾聴講座

○認知症予防講座

2019年6月24日に、埼玉石心会病院 食のサービス部部長・管理栄養士 大川清氏、柏原・水富地域包括支援センター担当職員による 認知症を予防する「～気になる食事、おすすめレシピ～」、「予防体操」などを行いました。定員25名のところ30名の参加がありました。



○傾聴講座

2019年2月25日に、市内で多数講師をされ、傾聴活動の実践者でもある田辺起男氏を講師に迎え、二人一組になって傾聴でやってはいけないこと、やらなければならないことなど傾聴の実践について練習しました。定員20名に対し26名の参加がありました。



4. 体力測定会

自分の体力を知って健康増進活動に役立てていただくことを目的に、平成30年10月29日に柏原・水富地域包括支援センター職員の支援を受けて実施しました。参加者は20名の募集に対して17名でした。



購入した器具備品



フロアマット



血圧計

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	会場使用料 健康体操 柏原第8区自治会	13,800円
	体力測定会 柏原第8区自治会 1回	1,200円
	認知症予防講座 柏原第8区自治会 1回	1,200円
	講座講師謝礼 認知症予防講座 地域包括支援センター職員等	5,880円
	傾聴講座 田辺尅男	10,000円
	イベント講師謝礼 健康体操 谷川勝利	13,600円
	ウォーキング 高橋一仁	38,200円
	器具备品購入費フロアマット リクシルビバ	30,452円
	血圧計 ヤマダ電機	19,224円
	合 計	133,556円