



仲間をつくって 健康づくり

西毛ブロック第3条パネリスト

高崎市介護予防サポーター
河野 洋子

『介護予防』とは

『介護が必要な状態にならないように
心身の機能の低下を防ぐ取り組み』

防ぎたい
ロコモ
サルコ
フレイル



メタボも
心配だけど
...



【高崎市】介護予防サポーターとは



『介護予防の知識を身につけ、
自立支援・地域づくりに取り組むボランティア』

★平成18年度から養成開始

★研修内容／介護予防・栄養・口腔衛生・運動
認知症・地域づくり など

【高崎市】介護予防サポーターの活動内容

- 市主催介護予防事業へのボランティア参加
- 地域におけるサロン・集い等への協力
- サロン開催や自主グループの運営および立ち上げ
- 介護予防に関する研修参加
- 介護予防フェスティバルへの参加 など



地域活動「ハッピータイム」開始までの経緯

- 当初のサポーター 17人
- 活動は「高崎市のお手伝いのみ」という人がほとんど



- 自分達だけの活動を立ち上げてはどうか

いいね！



- 検討／会場＆ネーミング＆実施日(毎週か隔週か)

検討事項



- 会場となる公民館、曜日・時間帯の確認
- ネーミング 参加者が「楽しかった」という時間にしたい
- 毎週か隔週か…



『ハッピータイム』 ・ 佐野公民館

毎週木曜日 午後1:30～3:00

『ハッピータイム』 参加者募集

- ・チラシ回覧
- ・各自呼びかけ



初回 平成26年10月●日

23人参加 (サポーターを除く)

「ハッピータイム」のプログラム（例）

おもしろい
楽しい

- 1 ウォーキングタイム
- 2 NHKみんなの体操 市歌体操
ストレッチ・ラフターヨガ
- 3 体を使うレク
- 4 頭を使うレク



1 か月間のプログラム

1週目/レクリエーションダンス

2週目/フラダンス+手話

3週目/ボールストレッチ

4週目/誕生会で昔話・歌唱

5週目/食事会

(群馬の森 ほか)

※ 12月にはクリスマス会実施

ある日の プログラム

今日の予定

1. ウォーキング
2. ストレッチ・他
3. 市歌体操
4. ボールストレッチ
5. 鬼石体操
6. のびのび体操

「こんな感じで楽しみながら実施しています」 1



「こんな感じで楽しみながら実施しています」 2



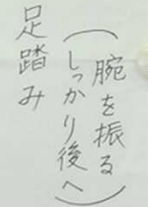
おまけ

高崎ひらめき市歌体操

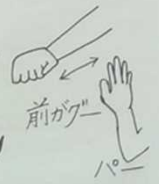
1. 日に映ゆる
 観音山に
 青雲の
 光り飛ぶ朝



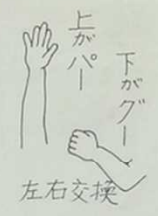
建設の
 希望もかけ
 こぞりたつ
 市民ぞ我ら



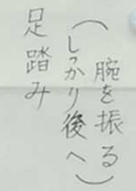
燃えさかる
 いぶきあらたに
 わが高崎市
 いさや担わん



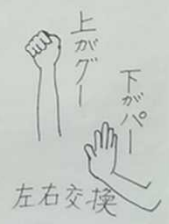
2. 晴れ渡る
 北関東は
 平和よび
 虹立つところ



躍進の
 旗はためきて
 人みな
 抱負はたかし



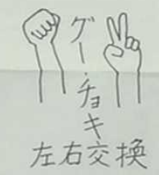
盛りあがる
 力を合わせ
 わが高崎市
 振いおこさん



3. 花ひらく
 文化つちかい
 烏川
 流るるほとり



歌ごえも
 たかくあがり
 睦みあう
 人の和清く



はっらつの
 生氣あふるる
 わが高崎市
 ながく讃えん



みんな
 とく 楽しく 健康寿命を延ばししょう

健康寿命を延ばし 生き生きとした生活を送るために

- か 感動しましょう 感謝しましょう
- き 興味を持ちましょう 気楽に生きましょう
- く 工夫しましょう クヨクヨしない
- け 健康に注意しましょう、食事・運動・睡眠
- こ 恋をしましょう 心が一番大切

