

〒779-0104 徳島県板野郡板野町吹田字西山 68 番地 10  
 TEL : 088-672-5577 FAX : 088-672-5611  
 E-mail honamien@lumieretokushima.or.jp  
 法人HP <http://honamien@lumiere-tokushima.or.jp>

● 取組みの開始年 / 2017 年 4 月

● 取組んだきっかけ・地域のニーズ

元々板野町の委託事業として、高齢者の孤立予防や孤独感の軽減、日常生活における生活動作を維持する事を目的として活動してきたが、板野町の事業終了に伴い、穂波園の地域貢献として活動をはじめた。

● 主な対象者

介護保険事業に該当しない高齢者・高齢者のみの世帯



## ほなみサロン（高齢者介護予防活動）

### ● 具体的な内容

■ 地域の中で、介護リスクの高い高齢者が気軽に集まり、楽しく過ごす時間をもてるよう以下の内容を企画、実施する。

- (1) 健康作り（バイタル測定、健康体操、健康講話）定期的な体力測定を行い機能維持向上に努める。
- (2) レクリエーション（歌、ゲーム手芸など）
- (3) 季節の行事（初詣、花見、夏祭り、敬老会、クリスマス会など）
- (4) 社会参加（買い物、作品展への参加や出展など）
- (5) その他、参加者の介護予防の観点から適当と考える内容で企画する。

### ● 取組みの成果

■ 週 1 回の集まりの中で仲間意識が高まり、心身ともにお互いをサポートし合う心が芽生え、孤立感が軽減され、潤いのある生活の一部となっている。サロンでの運動器の機能向上プ

ログラムや作品作りにも深く関心を持たれ、様々なアイデアやアドバイスを発信できる環境が充実してきている。作品展への出展を目標とし、力を合わせて作った作品を月刊誌に掲載されることとなり、更なる達成感を得られる結果となった。

### ● アピールポイント

■ 利用者の生活実態を把握し自立的・意欲的な生活を引き出せるよう努めています。機能訓練においては、運動器の機能向上プログラム内容に変化を付けることで緊張感を持ち、集中して取り組めるよう意識している。特に、認知症予防プログラムを随所に盛り込み、楽しみながら利用出来るよう、一日のスケジュールを見直すことで、刺激のある内容となるよう工夫している。利用者の身体機能・認知機能等、急激な状態変化のある方には、ご家族と連絡を密にとり、その方に対して的確な対応が取れるよう努めている。

