

社会福祉法人徳島県心身障害者福祉会

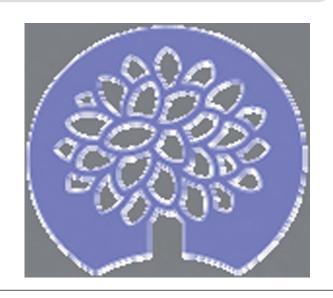
〒771-1330 徳島県板野郡上板町西分字橋西 1 番地 10 TEL:088-637-6622 FAX:088-637-6623

E-mail h-honbu@aobagroup.com

法人HP http://aobagroup.net

- 取組みの開始年/2003年5月
 - 取り組んだきっかけ・地域のニーズ 地域住民の皆様に、法人及び経営施設の持ち得る機能や資源を大い に活用していただけるよう、場所やプログラム等を提供するなど情 報発信の場となればと最初に介護予防教室を開催したが、好評を得、 その後毎月の集まりに発展した。地域の皆様に気軽に活用していた だいたり、困った時等に頼りにしていただける存在となれればと願 い様々な活動を展開している。





お元気クラブ(介護予防教室)

● 具体的な内容

- 毎月、原則的には第3土曜日の午後に集まり、3 時間ほどの活動。
- 毎年度花見から始まり、月により季節感を考慮した行事や健康体操、認知症予防、制作活動等内容は多岐にわたる。
- 皆でワイワイガヤガヤと楽しく賑やかに研修や 情報交換等を行っている。
- 何より毎月、季節と健康を考えた手作りおやつ を楽しみに参加される方も多い。

● 取組みの成果

■ お元気クラブ発足当時 70 歳代であった参加者もすでに 80 代後半から 90 歳代になられている。しかし現在も送迎が必要になった方は増えてはきたが、毎月楽しみに元気に参加して下さってい

る方も多い。まさしく当初の目的でもある介護 予防、住み慣れた地域で「一生元気に楽しく生活」 につながっているのではと考えられる。法人職 員の専門性を活かしたり、参加者同士でも、心 身ともに健康で生活するための情報交換や、参 加者一人一人が得た情報を自分にあったものを 取捨選択しながら実践下さることで、元気な生 活につながっていると確信している。

● アピールポイント

■ 月一回みんなが集い、しゃべったり、何かに真剣に取り組んだり、美味しいおやつを食べたりと楽しいひと時を過ごすことで、「頭すっきり、心ウキウキ、からだ元気」を合言葉に健康生活を意識している。

