

〒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ばと願い様々な活動を展開している。

● 主な対象者

上板町在住の高齢者・知的障害者等（誰でもいつでも自由参加）

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させることで、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。

