



お気楽教室

◇ 介護予防等の講座・教室の実施 ◇



【活動の概要】

地域の歩行できる要支援高齢者を対象に、月2回、送迎を行い施設パブリックスペースで「お気楽教室」というサロンを開催しています。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を防ぐため、体操を中心に脳トレ・ゲーム・作品作りなどを行います。

また、イベントへの参加や四季折々の外出を行い、楽しくアクティブに過ごしてもらっています。

管理栄養士・看護師が食事・健康など日常生活における相談に応じ、アドバイスを行っています。



紅葉狩り

介護状態となることを予防しながら、楽しく過ごせるサービスを低価格で提供したいと考え、始めました。



6か月に1回の
ロコモチェック

【活動の効果】

健康づくりはもちろんですが、外出を大変楽しみにしていただいています。閉じこもり・意欲低下防止、参加者同士交流が生まれ、仲間づくりに役立っています。

【これまでの経過】

デイサービスでは、どうしても要介護者様を中心としたスケジュールになってしまいがちです。高齢者のロコモティブシンドロームを防ぎ、要支援・要

【活動の課題】

職員不足のため、地域の参加者を増やせず活動を広げることが出来ません。ボランティアさんの協力を得る事が必要と感じています。



特別養護老人ホーム ゆうけあ相河

運営法人：社会福祉法人中央会
住 所：金沢市西泉 6-136
電 話：076-245-1150
F A X：076-245-1151