

# 千坂筋トレ会

◇ 介護予防等の講座・教室の実施 ◇

## 【活動の概要】

平成23年から認知症予防や健康づくりを目的に活動しています。平成26年6月より参加者からの依頼により、施設設備を開放しています。月に3回、講師1名と参加者5名程度が活動しています。

## 【活動の課題】

当初、活動していた場所が参加者増加に伴い手狭になったため、施設設備貸出しの依頼がありました。そのため、平成26年6月より施設にて活動しています。

月に2回は講師が活動前の時間を利用して施設利用者に対して体操を教えています。また、月に1回は参加者がボランティアとして施設の排泄介助で使っている新聞をたたんでいます。

## 【活動の効果】

講師や参加者が施設を利用することで、施設サービスを理解していただき、施設利用者への体操教室開催や、新聞たたみのボランティアに協力していただいています。

## 【活動の課題】

参加者が高齢ということもあり、参加人数が少なく開催されないこともあります。地域住民の健康づくりのためにも定期的な開催が必要です。



## 特別養護老人ホーム 第三千木園ひきだ

運営法人：社会福祉法人千木福祉会

住 所：金沢市疋田 3-58

電 話：076-253-1616

F A X：076-253-1618

# ひきだ健康クラブ

◇ 介護予防等の講座・教室の実施 ◇

## 【活動の概要】

施設設備を開放し、参加高齢者の健康づくりや介護予防につながる体操を行っています。月に2回は外部講師が体操を教えに来ています。その際は施設利用者も参加し、交流を図っています。残り2回は自主的な活動を行っています。



## 【これまでの経過】

地域包括支援センターふくひさより、地域高齢者の健康づくりや介護予防事業を行うにあたって、場所の貸し出しの依頼がありました。

## 【活動の効果】

決まった曜日に開催されているので、参加しやすく、外出の機会を持ちやすいです。参加者に施設サービスを理解していただき、施設行事にも協力していただいています。

## 【活動の課題】

地域住民と施設利用者が協働で活動する際のプログラムの考案。



## 特別養護老人ホーム 第三千木園ひきだ

運営法人：社会福祉法人千木福社会

住 所：金沢市疋田 3-58

電 話：076-253-1616

F A X：076-253-1618