

上の山

いきいきサロンニュース

第1号 2019年05月01日
発行 上の山自治会健康福祉部
いきいきサロン実行委員会

上の山いきいきサロンは、
自治会で運営。誰でも自由に参加できます。

上の山自治会
健康づくりス
ローガン

あいさ
つで、地
域みんな
が顔見知
り

元気で長
生き、か
みのやま

平成31年度4月・上の山いきいきサロン・事業報告

* ()65歳以下の参加人数

月日	曜日	行事・内容	時間	場所	参加者数		
					男	女	計
04月04日	(木)	自主企画：百歳体操と軽スポーツ 百歳体操とスカットボール・輪投げ	10:00 ~12:00	上の山団 地集会所	7 (0)	13 (1)	20 (1)
04月11日	(木)	介護予防教室 2019年度の目標設定(わたしの介護予防プラン)	10:00 ~12:00	上の山団 地集会所	7 (0)	9 (1)	16 (1)
04月18日	(木)	自主企画：百歳体操と軽スポーツ 百歳体操と卓球	10:00 ~12:00	上の山団 地集会所	8 (0)	11 (1)	19 (1)
04月25日	(木)	自主企画：百歳体操と軽スポーツ 百歳体操と卓球	10:00 ~12:00	上の山団 地集会所	8 (0)	12 (1)	20 (1)

- 1)4月は、『上の山いきいきサロン』が4回開催されました。。
- 2)4月4日は、百歳体操をして、スカットボールを、楽しみました。
- 3)4月11日は、各自の今年度の目標設定(わたしの介護予防プラン)を設定しました。
また、滝沢市健康福祉部地域包括支援センターの看護師 山田富差子さん・保健師 下村未早さん によるわたしの介護予防プランの作成・パズルで脳トレ・合唱などをしました。

わたしの介護予防プラン ~なりたい自分のすがた~

プラン① <健康づくり目標> ~なりたい自分~
例①) 毎年友人と旅行に出かけたい
例②) 食事を楽しんで食べ続けたい

プラン② <いきいき目標>
例①) グラウンドゴルフをやってみよう
例②) コースを始めたい

目標達成のためにやること
~具体的な健康づくりの取り組み~
例①) 毎週サロンに参加する
例②) 魚だけでなく肉もしっかり食べる
例③) 1年に1回以上歯科検診を受ける

目標作成 年 月 日
目標達成時期 年 月 日
作成確認者 地域包括支援センター

中間評価 /100点 評価日(年 月 日)
最終評価 /100点 評価日(年 月 日)

わたしの
介護予防プ
ラン…
なりたい自分
のすがた

介護教室風景
血圧測定・開眼片足立ち・握力測定・結果を記録



- 4)4月18日は、百歳体操をして、卓球をして、お茶を飲みながら談笑しました。
- 5)4月25日は、百歳体操後に、観桜会を屋内でしました。天気が良ければ公園内にブルーシートを広げて、桜を鑑賞する計画でしたが、小雨が降っておりまして、残念ながら、屋内での観桜会になりました。
- 6)今年度も、昨年に引き続き、健康体操の「百歳体操」を中心に、「いきいきサロン」を、開催いたします。 なお、今後は百歳体操も別バージョンの体操を、取り入れます。



百歳
体操



卓球&
井戸端
会議



観桜会
団子と
ちよい飲
み

- 7) 5月予定
* 9(木)は、百歳体操とスカット・ボール大会
* 16日・23日・30日の木曜日に開催。百歳体操と卓球とマージャン(2卓予定)

【おねがい】
皆様のご意見・要望を募集しております。
(例)①違う軽スポーツを、企画してほしい！
②カラオケの曲を、増やしてほしい！等。
お待ちしております。連絡は、健康福祉部へ
高橋部長又は、千葉万里子さんへ！

