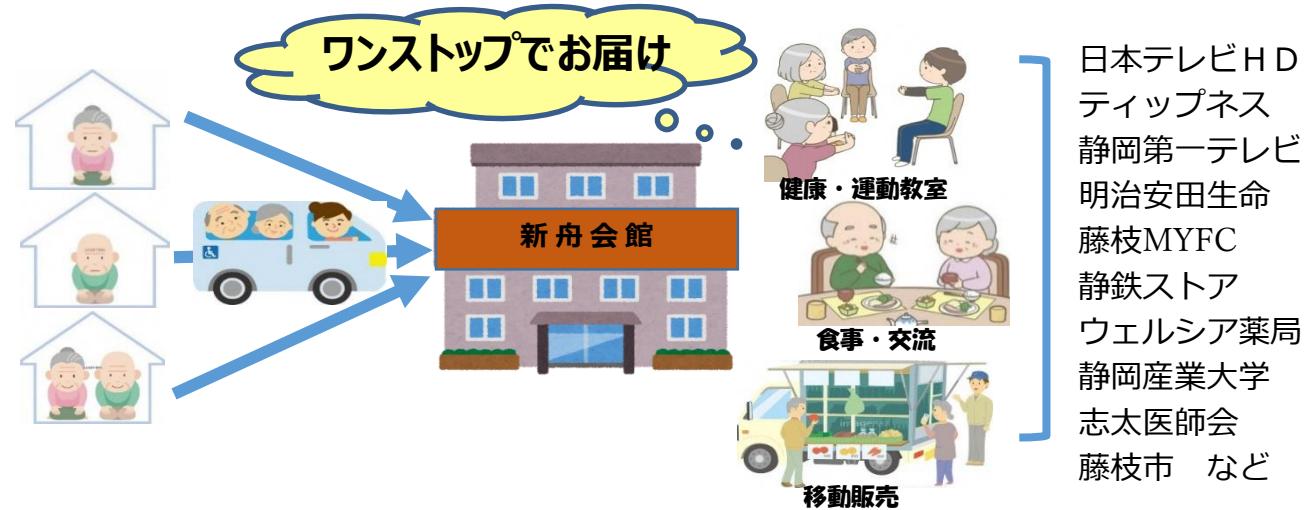


令和6年度 朝比奈地域における藤枝市高齢者地域生活総合サポート事業（モデル事業）

1 事業の目的

高齢社会の進展にともない、高齢者の運動やコミュニティ交流の機会の減少、買い物弱者や認知症の増加、独居・引き籠りといった課題が生じている。

これに対応するため、高齢者に運動・コミュニティ交流・買い物支援をワンストップで届ける生活総合サポート事業を、朝比奈地区で行い、外出のきっかけづくり、運動への抵抗感・苦手意識の低減、運動実施頻度の向上、更には健康維持増進を図る。



2 実施内容

実施期間：令和6年8月～令和7年3月

実施日：第1土曜日と第3火曜日 9:30～11:30（全14回予定）

内容：運動教室（45分）、コミュニティ交流会（45分）、食事・買物（30分）

会場：新舟会館

参加者：心身の健康に何らかの支援を必要とする概ね80代の高齢者で、定期的な軽度の運動が可能で、地域の皆さんと交流したい方

会費：1,000円（お弁当+お菓子）、200円（お菓子のみ）

送迎：自宅から会場まで、足すと号、ジャンボタクシー等で送迎

開催日	曜日	運動教室	コミュニティ交流イベント	食事
8月3日	土	体力測定・運動教室	七夕を飾ろう：高齢者サロン	
8月20日	火	運動教室	面白い測定を体験しましょう：明治安田生命	
9月7日	土	運動教室	薬剤師さんによるお薬のお話：ウェルシア薬局	○
9月17日	火	運動教室	小学生との交流会：高齢者サロン	
10月5日	土	運動教室	バルーンアート：高齢者サロン	
10月15日	火	運動教室	大人の塗り絵に挑戦しましょう：明治安田生命	
11月2日	土	運動教室	お話の会：高齢者サロン企画	
11月19日	火	運動教室	久保ひとみさんのトークショー：静岡第一テレビ	
12月7日	土	運動教室	フレイル予防講座&大人の塗り絵発表会：明治安田生命	○
12月17日	火	運動教室	小学生との交流会：高齢者サロン	
1月21日	火	運動教室	総善寺住職法話（成田信明氏）：高齢者サロン	
2月1日	土	運動教室	歌と笑いの伝道師（塚本秀夫氏）：高齢者サロン	
2月18日	火	Jリーグのトレーナーさんと一緒に運動しよう：藤枝MYFC&ティップネス		
3月1日	土	体力測定・運動教室	面白い測定を体験しましょう2回目：明治安田生命	○

(1) 体力測定・運動教室

① 体力測定

初回（第1回）と最終回（第14回）に、椅座位体前屈、30秒立ち上がりテストの体力測定を行い、改善状況を確認する。

② 運動教室

挨拶、アイスブレイク（手指脳トレ）、ストレッチ ⇒ デュアルタスク（足踏みしながらしりとり等、体を動かしながら脳へも刺激、認知症予防）⇒ 筋力・バランストレーニング（転倒予防目的のかかと上げやつま先上げなど）⇒ リズム体操（音楽に合わせて身体を動かす）⇒ 口腔体操（口、舌の機能維持、向上。誤嚥を防ぐバタカラ体操など）⇒ ストレッチ。



(2) コミュニティ交流会

① 高齢者サロン

七夕を飾ろう、朝比奈第一小との交流会、バルーンアート、総善寺住職法話（成田信明氏）、歌と笑いの伝道師（塚本秀夫氏）

② 明治安田生命保険相互会社

面白い測定を体験しよう（ベジチェック測定、スマイル測定、血管年齢測定）
大人の塗り絵に挑戦、フレイル予防講座

③ (株)静岡第一テレビ

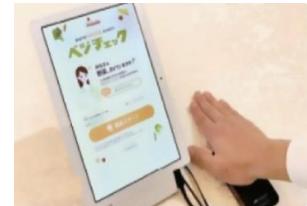
久保ひとみさんのトークショー

④ (株)藤枝MYFC

Jリーグのトレーナーさんと一緒に運動しよう

⑤ ウェルシア薬局(株)

薬剤師さんによるお薬のお話



(3) 買物支援

① (株)しずてつストア

土曜日に、とくし丸事業により、移動販売車を派遣する。事前に要望すれば、静鉄ストアに売っている商品はお買い物いただける。※お酒・たばこ・薬は不可

② ウェルシア薬局(株)

火曜日に、移動販売車を派遣する。食品・生活雑貨・化粧品・薬などを販売。またモニターを活用して健康相談もできます。公共料金の支払いも可。

