

お元気倶楽部概要

<事業名称>

浦和区中部圏域地域包括支援センタージェイコー埼玉 介護予防教室
愛称「お元気倶楽部」(ジェイコー埼玉独自の事業)

<目的>

- ・ 地域に介護予防事業を定着させ、地域高齢者全体の体力向上を図る
- ・ 地域住民同士の交流の場として、自助・互助を促進する
- ・ 社会資源である老健施設、ボランティア団体、地域住民の協力を得て、地域活動を行なうことで地域包括ケア推進の一助となる
- ・ 地域包括支援センター(シニアサポートセンター)と住民とのつながりをもつ

<開催日時>

毎週 月曜日・木曜日 ※但し祝日、偶数月の第1木曜日は休み
1部 10:00～11:00
2部 11:00～12:00
月曜日のみ 11:45～ジェイコー埼玉うたの会(自主グループ)あり

<実施場所>

埼玉メディカルセンター附属介護老人保健施設 1階会議室

<対象者>

地域に住む高齢者で、会場に自力で来る事ができる方
(施設の駐車場のご利用はご遠慮頂いております。駐輪場は利用可能です)

<荒川ころばん体操>

荒川区が、行政と都立保健科学大学とで共同開発し、転倒予防の効果が実証されている体操

音楽に合わせて31項目からなる約17分間の体操である

高齢者の筋力向上を目的とし、期待される効果としては、①下肢筋力の向上
②体幹・下肢関節の柔軟性の向上 ③体幹の支持性の向上 ④敏捷性・協調性の向上
⑤バランス能力の向上 ⑥いろいろな歩き方の獲得が挙げられる

<実施方法>

1. 9時30分から会場準備
2. 9時45分から受付開始（新規の方は、名札、申し込み用紙あり）
4. 前方スクリーンにDVD映像を映し、見ながら体操を行う
1セット（17分）終了後5分ほど休憩し、2セット目を行う
5. 1部終了後、グループの入れ替えを行い、2部へ
6. 会場の片づけ

*ボランティアさんをお願いしたいこと

参加者の皆さんが、安全に安心して体操が行えるよう会場設営と見守りをする

【開始前】

- ・後部パーテーションを開ける（2→1の順に操作）
- ・9時30分より会議室の机を隣の美容室に移動させる
体操用の椅子を横4列、縦8列に間隔を開けて並べる
- ・お元気倶楽部の案内板を会議室前に出す
- ・9時45分から参加者の受付ができるよう、入口テーブルを広げ、受付簿、筆記用具、名札（新規の方のみ）、チラシを出す

【受付開始】

- ・受付簿記入（あいうえお順）の補助
- ・新規参加者には参加申込書を渡し、緊急連絡先等を記入して頂く
記入が済んだら包括職員へ届け出
- ・初回時に、名札を1つ渡す
（老健施設、出入りの際は名札もしくはオレンジリング着用）

【体操中】

- ・参加者の見守り。エアコンの調整や水分補給の促し
- ・転倒や体調不良の方の職員への連絡
- ・安全に入退室ができるように見守り

【終了後】

- ・忘れ物がないよう声をかけ、室内の確認をする
- ・テーブルを会議室に運び込み、体操前の状態にする
パーテーションを閉める（1→2の順に操作）

※貴重品は、会議室後部ロッカーをお使いいただき、自己責任でお願い致します

地域包括支援センタージェイコー埼玉

担当職員 嶋貫・成瀬