

第2部「お年寄リスペクト隊」による寸劇と歌



「お年寄リスペクト隊」とは (田村隊長が熱く語ってくれました！)

日の出町内のケアマネジャーを中心に、法人を越えて結成したボランティア団体です。3年前から活動しています。

結成の動機

まだまだ閉鎖的でネガティブなニュースが多い介護業界です。介護職に対して関心がない人、ネガティブなイメージを持つ人に、「やりがいや魅力も沢山ある！一緒に頑張ってくれる人！」そんなポジティブな面も伝えたい、子どもたち、未来の介護職にも、関心をもってもらいたい、そんな思いがありました。

「お年寄リスペクト隊」の3つの理念

- ① 顔の見える関係づくり
- ② 介護への理解関心を高める
- ③ お年寄りは大切、と改めて口にする

活動内容

- ① 健康体操…作詞、作曲、振付すべてオリジナル
- ② 認知症についての寸劇…イベントや認知症サポーター養成講座などでも実演
- ③ きらきらプラン作成所の運営…要支援、要介護の方の作品の販売、展示→社会参加、貢献ができる場となる。

寸劇「ばあば大好き」



大好きなばあばが認知症になってしまい、孫のめいちゃんの戸惑い、後悔が伝わり思わず涙が。熱演に会場内も引き込まれました。小道具も本格的、一体いつ準備、練習しているのでしょうか!?

歌と健康体操でフィナーレ



介護予防講演会

「体操ってすばらしい！ ～ふくふく福生体操を 活用しよう～」より



いつまでも健康で自分らしく過ごしたいと願っていますが、ただ願っているだけでは実現できません。そこで、福生市独自の介護予防体操「ふくふく福生体操」を活用してそれを実現できるように、講演会を開催しました。

講師は、多摩市で介護予防の推進活動をしている理学療法士の桐林さんです。

介護予防活動の先行市でもある多摩市の取り組み事例を交えながら、通いの場の必要性や魅力についてご講演いただきました。



多摩市では100か所以上の「近トレ（ご近所でトレーニング）」の集いがあると聞き、会場の皆さんからもすごいなあ、という反応がありました。実際に参加している多摩市の市民の方のメッセージを聞き、みんなで行き届く力の大きさを多くの方が感じたのではないのでしょうか。



福生市には「ふくふく福生体操」というオリジナルの介護予防ツールがあります！これを活用しなくてはもったいないですね。講演会第2部では、介護予防リーダーが前に出て、みんなでふくふく福生体操をしました。リーダーさんからも介護予防活動のやりがいについて、語っていただきました。

**効果があると実証されている
介護予防のポイント**

- ①人との関わりがある
- ②運動できる（体を動かす要素がある）

始まり
ました!

福生クリニック オレンジカフェ

オレンジカフェは、認知症の方やその家族、地域の方などどなたでもご自由に参加できる集いの場です。悩みごとの相談、情報交換、介護負担の軽減に、ホッと一息つきながらおしゃべりしませんか。福祉・介護の専門職も参加します。どうぞお気軽にご参加ください。



12月に初回開催



会場 福生クリニック内2階 (加美平 3-35-13)

日時 3月19日 (木) 13時30分～15時

問合せ 福生クリニック ☎ **042-551-2312** (相談員 山田・工藤)

※その後の日程が決まりましたら、ポスター、チラシにてご案内いたします。

～こちらのカフェもご利用ください～

オレンジカフェふっさ

原則偶数月第2火曜日
(祝日の場合は翌週に行います。)

会場 福祉センター内 **時間** 13時30分～15時

問合せ 地域包括支援センター熊川 ☎ **042-510-2945**

※来年度(4月以降)は開催日が変わる可能性があります。

くまがわカフェ

会場 熊川病院 リハビリテーション室 **時間** 13時30分～15時

第9回 2月19日(水) 「東京足踊り・サックス演奏で五感をフル稼働♪」

第10回 3月18日(水) 「足のお悩み解決します!フットケアのお話」

問合せ 熊川病院 (熊川154) ☎ **042-553-3001**

ご近所で集って、 ふくふく福生体操 しませんか？



「ふくふく福生体操」は福生市オリジナルの介護予防体操です。およそ5分間のこの体操には、福生の特色が色々盛り込まれています。脳トレの要素も含まれており、頭と体に程よい刺激となります。みんなで集まって体操すると、介護予防の効果倍増です！



私たちも 応援します。

- 体操パンフレットを必要な分お渡しします。
- 「チームふくふく」がふくふく福生体操を出前実演します。



まずはこちらにお電話ください。

福生市役所：介護福祉課地域包括支援センター係

☎ 042-551-1537

福生市地域包括支援センター福生：福生市地域包括支援センター熊川

☎042-551-1537：☎042-510-2945

福生市本町5番地 福生市役所介護福祉課内
■時間 午前8時30分～午後5時15分
(水曜日は午後8時まで)

※年末年始、日曜祝日及び土曜日の正午から1時は除く

福生市南田園2丁目13番地1 福祉センター2階
■時間 午前8時30分～午後5時15分
※年末年始、日曜祝日及び土曜日の正午から1時は除く

発行：福生市福祉保健部介護福祉課地域包括支援センター係

VEGETABLE OIL INK 再生紙を利用しています