Ｒ３年６月作成

# 始めよう！！
# 野洲市いきいき百歳体操

## 1. 野洲市からおもりやDVDを借りるための条件

〇参加者（登録者）を５名以上集める。

〇週に１回以上の頻度で開催する。

## 2. 代表者・会場の決定、必要物品の準備

〇高齢福祉課・地域包括支援センターと連絡をとるための代表者を１名決める。

〇会場を確保する（以下３点の確認）。

・参加者のみなさんの集まりやすい会場（自治会館や老人憩いの家など）

・テレビやDVD再生機器、冷暖房があり、換気できる会場

・参加者が両手を広げて体操を実施できる広さの会場

〇必要なものを準備する。

・安定した背もたれのある椅子（パイプ椅子程度の高さのあるもの）

・テレビまたはスクリーン

・DVD再生機器

## 3. 高齢福祉課・地域包括支援センターへの連絡（開始日程の調整）

〇開始日程の候補を決め、高齢福祉課・地域包括支援センター（077-588-2337）へ連絡する。

◎開始した曜日と時間が今後の活動時間になります。

## 4. 実施に向けて必要な準備

〇新型コロナウイルス感染症対策をとる。

・「通いの場を開催するための留意点」のチラシ（別紙１）を参考に、感染予防対策をとる。

〇副代表を決める。

◎2～3名程度の副代表がいると、より円滑に運営できます。

# 野洲市いきいき百歳体操
# グループ支援のスケジュール(予定)

| | |
|---|---|
| **各回共通の内容** | ・実際に百歳体操を行います(水分補給のための水またはお茶は、各自持参しましょう)。<br>・職員から新型コロナウイルス感染症予防対策について説明します。<br>・参加者の皆さんが協力して活動します(いすを並べる、DVD 操作、おもりの配布、物品消毒など)。 |
| **1週目** | ・職員からの話『感染対策、脱水・熱中症予防、その他注意事項について』<br>・代表の方に、各種書類をお渡しします。<br>※4週目までに、おもりと記録表の保管場所、グループ名を決めておいてください。 |
| **2週目** | ・職員からの話『いきいき百歳体操の効果、運動の頻度、おもりの調整について』 |
| **3週目** | ・職員からの話『野洲市の現状について』<br>・身体の調子を伺うアンケート等の実施 |
| **4週目**<br>※この日がグループの立ち上げ日となります。 | ・職員からの話『自主グループの運営について』<br>・参加者の皆さん主体で、百歳体操を行います。<br>・代表の方は①登録申請書②借用申請書③参加者名簿を提出してください。<br>・今後の支援の日程を決めます。<br>・おもりとDVDを貸し出します。<br>※紛失の無いように、皆さんの決めた保管場所で管理してください。<br> |
| **3か月後** | ・活動の様子の確認、百歳体操のポイントのおさらい |
| **6か月後** | ・いきいき百歳体操スペシャル版を行います。<br>※講師として健康運動指導士等が伺います。 |
| **1年後** | ・スペシャル版のポイントのおさらい |

※その他グループの運営に関するご相談は、随時地域包括支援センターまでご連絡下さい。

**野洲市高齢福祉課・地域包括支援センター**
野洲市辻町 433 番地1(野洲市健康福祉センター内)
**電話:077(588)2337 FAX:077(586)3668**