

# 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

- 参加者（登録者）を5名以上集める。
- 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

- 高齢福祉課・地域包括支援センターと連絡をとるための窓口になる人（代表者）を1名決める。

- 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

- 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)

- 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

- 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。

代表者1人では負担が大きくなるため、お世話役などもおられると良いでしょう。

# 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)

<b>各回共通 の内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実際に百歳体操を行います</li> <li>※水分補給のための水またはお茶は、各自持参しましょう</li> <li>・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、おもりの配布など)。</li> </ul>
<b>1週目</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職員からの話：『体操をはじめるにあたって』</li> <li>・代表の方に、各種書類をお渡しします。</li> <li>※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。</li> </ul>
<b>2週目</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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』</li> </ul>
<b>3週目</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職員からの話：『野洲市の現状について』</li> <li>・身体の調子を確認するアンケート等の実施</li> </ul>
<b>4週目</b>  ※この日が グループの 立ち上げ日 となります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職員からの話『自主グループの運営について』</li> <li>・参加者の皆さん主体で、百歳体操を行います。</li> <li>・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。</li> <li>・今後の支援の日程を決めます。</li> <li>・おもりとDVDを貸し出します。</li> <li>※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。</li> </ul> 
<b>6か月後</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いきいき百歳体操スペシャル版を行います。</li> <li>※講師として理学療法士等が伺います。</li> </ul>
<b>1年後</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かみかみ百歳体操の指導</li> <li>※歯科衛生士が伺います。</li> </ul>

※その他グループの運営に関してのお困りごと等は、随時ご相談ください。

## 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

## 中主地域包括支援センター

野洲市吉地 1131 番地

電話:077(514)7272

FAX:077(514)7275