

「はつらつ倶楽部」工夫あれこれ

誰もが参加できる
ように様々な工夫

★ 体操・活動内容などの工夫

ジャンル	活動内容
参加しやすく	来たいときに参加できるよう毎週活動 出欠席は自由(連絡は不要)、当日急に参加OK 体操は同じものをやる 他地区の方、誰でも参加OK 決まった曜日と時間に開催し、自由に入出入り 本人の自主性に任せる(出席の確認はしない) 「できないこと」を非難せず、努力に対して、褒めたり励ます 活動日に脳トレをせず、ナンプレ・漢字パズル等は持ち帰りに 体操しない方でも、参加して良い 場の雰囲気によって、会話を増やしたり、体操を遅らせている 参加者の名前を覚える工夫をしている(他己紹介)
参加意欲を引き出す	出席表を作成し、スタンプやシール貼り スポーツ器具を揃えて活用(メンバーからの要望) 「ああ楽しかった!」と帰れる会にしている
無理させない	イスを使用して体操する(膝・腰が悪い方、立ち上がり大変な方) 疲れたら休みと会話 本人に合わせて運動方法や活動内容を選択できる 個人の競争にならないように工夫している 自身の体調で無理をしないこと 年齢が高い方もおり、ゆるい内容にしている 無理をしない、頑張らないことをリーダーが常に声掛けしている 無理をせず、みんなが疲れている場合は早めに切り上げる 年齢問わずできる体操を探した(ゆる体操)
体操しやすく	体操CDの短縮版を作り、他の時間を増やしている 体操のやり方が大きく違った場合は、声を掛けあう カウントを順番に大きな声で行う
活動を楽しくする	体操後は楽しむ時間にしている(歌や脳トレ、レク、おしゃべり) 無理しないで、気軽に参加できる雰囲気を心掛けている お話したい方が多いので、おしゃべり休憩を行っている レクや歌を取り入れ、楽しく参加できるように心掛けている やりたいことを出し、挑戦する メンバーの要望は必ず検討し、できるだけ取り上げる 脳トレ等を好まないの、5~10分程だけにしている TVや雑誌から知った軽い体操などを、みんなに伝えている
長く継続するため	当番制の導入 できる方ばかりに仕事をやらせない 年齢・友人関係をバラバラにした3人で当番にした 当番たちが、担当日の活動内容を考える役割

「はつらつ倶楽部」工夫あれこれ

誰もが参加できる
ように様々な工夫

その他	月2回特養を会場に開催している ワークショップの実施
-----	-------------------------------

★ 参加者同士の助け合い

ジャンル	活動内容
参加の声かけ	声かけ(電話含む) 参加者同士で声をかけ合う・誘い合う ご近所で声をかけ合って参加する 朝のラジオ体操の時に声を掛けあう 顔を合わせると声をかけ、参加を誘いあう 参加できない時には連絡を取り合う 前日に参加者同士で、出欠席の確認を連絡し合っている 必ず事前に連絡をしている(メールやTELやチラシ)
参加時の助け合い	認知症の方をみんなで受け入れる(号令等急かさず、待つ) 笑顔、手助け、寄り添い、声掛けを心掛けている おしゃべりが参加者同士の情報交換の場にもなっている 外出時は歩行が大変な方に合わせて計画する 外出活動は公共機関を利用し、乗り方や切符の買い方など教え合う 外出活動は集合しやすい場所、時間で計画する
みんなで運営する	負担にならないように皆で何でも助け合う 当番日に参加できない時に、他の方に鍵をお願いするなど、協力している
欠席者への気配り	体調不良で参加できない方へ励ましや声かけする いつも来ている人の姿が見えないと迎えに行く 参加しなかった人に次回の予定を配布 帰宅中に、欠席者へ声かけする 欠席が続いている方へ電話連絡する
初回参加者への配慮	同行して、第1歩をためらっている人のお手伝い 会場玄関でのお出迎えと声掛け
認知症の方への配慮	他の参加者が声掛けをし、一緒に行き帰りしている 認知症の人への声掛け、お誘い 忘れっぽい方には電話(有線)で連絡する 1時間前に電話でお誘い 活動日前日に声掛けをする
歩くのが大変な方への配慮	車で来る人が、歩行不自由の方を同乗させて来る 雨の日は運転可能な方が連絡を取り合い数人ずつ同乗してくる 会員で送迎をしたが長続きしなかった 必要な方には荷物を2階まで運ぶ手助けをする 歩行困難な方には、手を差し伸べる 車いすでの送迎
	数回見えない方には連絡している(見守り)

「はつらつ倶楽部」工夫あれこれ

誰もが参加できる
ように様々な工夫

地域での見守り	休みがちな人の情報をみんなで交換 場合によって家を訪ねることもしている 年の離れた方に対しても、積極的に声をかけて近所付き合います。
---------	--

★ 地域に向けた支援

ジャンル	活動内容
参加のお誘い	参加者自身の声掛けで、参加者が増えた 地域であった時に参加の声掛けをしている 朝のラジオ体操に集まる方と交流し、参加呼びかけ お花見を開催した際に、クラブを周知して参加を呼び掛けた 色々な場でPR活動をし参加を呼び掛けた 移動販売車へ買い物に来た人に声掛け(参加者が増えた) 買い物時や、地域の食事会等で個々にお誘いしている 男性参加者を募集した(が、集まらない…)
地域への周知	回覧・チラシで周知 開催チラシを毎月配布している 全戸へチラシを配布した ゴミステーションの扉に次回予定のチラシを貼って知らせる 有線放送で開催をお知らせ 地区だよりに紹介記事を掲載し、「いつでも、誰でも、自由に参加を！」と呼びかけた。 年間活動計画を配布
参加者を増やす	地域の方に、体操の効果を伝えている 体操効果について調査し、良い成果を伝える