

高齢者対象・ボランティア養成 ~講師派遣~

レクリエーション支援からアプローチする介護予防教室

目的

身体的健康

- ・転倒予防
- ・骨折予防
- ・心肺機能維持・増進など

精神的健康

- ・認知症予防
- ・ストレス発散
- ・他者との一体感など

社会的健康

- ・仲間づくり
- ・自分の存在実感
- ・役立ち感など

期待される効果

健康の維持・増進

ADLの向上

QOLの向上

笑顔になる

よく話をするようになる

友達がふえる

社会的活動が増える

考え方が肯定的になる

気分がすっきりする

地域とのつながりができる

生きがいをもつ

楽しみができる

単発プログラム例

転倒予防講座 (1時間)

転倒予防に関するお話と体操・ゲームなど

認知症予防講座 (1時間)

認知症予防に関するお話と体操・ゲームなど



継続プログラム例

- ・認知症予防
- ・転倒予防
- ・ひきこもり予防
- ・生きがい支援 など



ボランティア養成講座

地域で活動するボランティアの養成や研修に指導者を派遣します。

3回シリーズ例 1回3時間

	内容
1回目	レクリエーションプログラムの体験(実技) レクリエーションとは(講義)
2回目	福祉レクリエーションプログラムの体験(実技) 福祉レクリエーションとは(講義)
3回目	対象に合ったアレンジ(演習)

5回シリーズ例 1回3時間

	内容
1回目	レクリエーションプログラムの体験(実技) レクリエーションとは(講義)
2回目	福祉レクリエーションプログラムの体験(実技) 福祉レクリエーションとは(講義)
3回目	ホスピタリティトレーニング(実技)
4回目	介護予防のためのレクリエーション(実技)
5回目	演習

1回だけの単発依頼から、継続の依頼まで、ご予算とニーズに合わせてお伺いします。まずは、お気軽にお問い合わせください。

今までに講師派遣した主な団体

県社会福祉協議会 市町社会福祉協議会 地域包括支援センター デイサービスセンター 各種福祉関係団体 など

問合せ先

電話059-246-9800 [メールmie-rec@zvtv.ne.jp](mailto:mie-rec@zvtv.ne.jp)

<http://www.mie-rec.org/index.html>