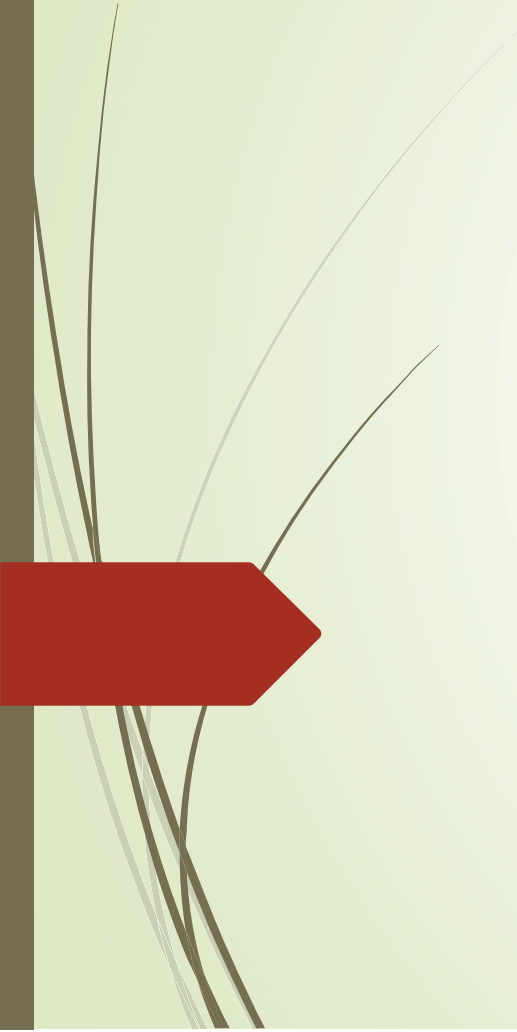




平戸市 職人町すこやかサロン

10年の歩みとこれから

職人町すこやかサロン

代表 酒井 砂値子

活動の始まりは・・・

- 平戸市住民主体の通いの場 第1号
- 平戸市のモデル事業として介護予防活動を開始
- 活動のスタートは27名





活動開始にあたって

- 会場の確保
- 住民への説明会と体験の体験会
- モデル地域として受け入れることを確認・会員の募集
- サロンの名称と会則・活動日を決める
- 体験名称「よかよか体操」を提案し採用される
- 県北広域リハビリ支援センターによる体操の指導と体力測定、
バイタルチェックなどの方法を確認
- よかよか体操DVD作成に協力

「平戸よかよか体操」

- DVD作成およびネーミング決定に参加
- DVD表紙を飾りました



現在の活動状況

- ➡ 毎週土曜日 10:00～11:30
- ➡ 「よかよか体操」や「あしたがあるさ体操」で筋力づくりや脳トレ

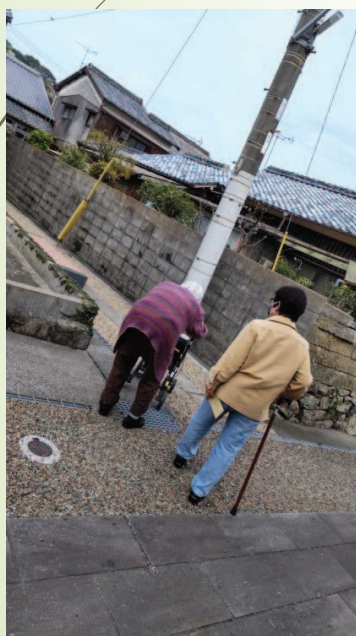


サロンの一例

4月13日(土) 10:00~11:30

- 受付 消毒 バイタルチェック
- 世間話（テレビや近くの出来事など）
 - ・熊澤邸のバザー案内 ANJIN バラ園 バラ祭り案内 NHKのど自慢平戸の案内
- 身体ほぐし
 - ・座骨モゾモゾ ツメもみ 肩ほぐし 呼吸 タオルを使った手首 肩などのほぐし
- 今月の歌 四季の歌（春夏秋冬生まれに分かれて歌う）
- 手指体操
- 「明日があるさ」体操 ♪♪
- 口腔体操 パタカラ 早口言葉 など
- コグニサイズ
- パートナーソング -楽器を使って-
 - ♪ゆき&春が来た ♪どんぐりころころ&夕焼け小焼け
- よかよか体操
- 手話うた

当日の風景



認知症予防のための～「カフェ・およりよ」

- ➡ 指あそびやおしゃべりで楽しいひととき
- ➡ 参加者の意見を聞いて取り組む内容を決めています



➤ 真剣に楽しくカルタとり



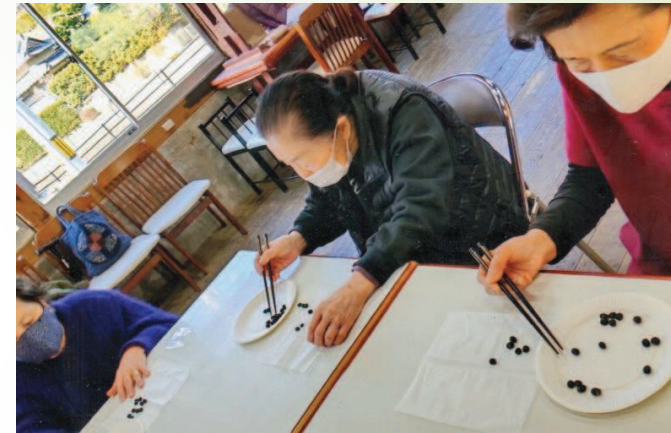
➤ 地域の歴史をみんなで学びました



➤ オレオレ詐欺について学びました



フラワーアレンジメントや トランプなど



ウクレレ演奏・コーラス教室開始





コロナ禍を経験して

- ・休会することなくサロン活動を続けた理由

職人町すこやかサロンのこれから

- ・「継続は力なり」
- ・「今」を大事に
- ・「認知症」は地域の人たちと共に



ご清聴ありがとうございました