



GOAL

ゴール

START

スタート

落語を見て笑いましょう。笑うことが介護予防につながります

生きがいづくり

楽しいことを思い出して10秒間
思いっきり大笑いをしてみましょう



1 POINT

きょうよういく・きょうようを持ちましよう
(今日行く場所)・(今日の用事)
外出行きのきつかけづくり

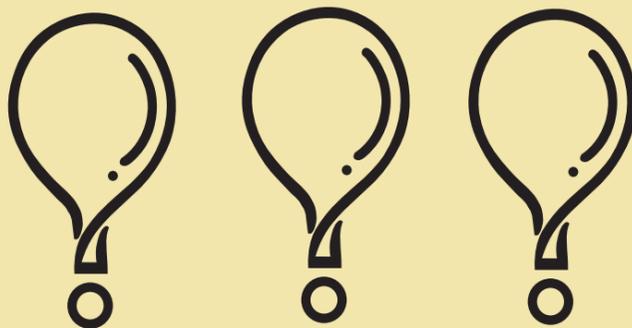
今日この後に外出する予定を
ひとつ考えて発表しましょう



1 POINT

友達と集まって楽しく会話をしよう
つながりづくり

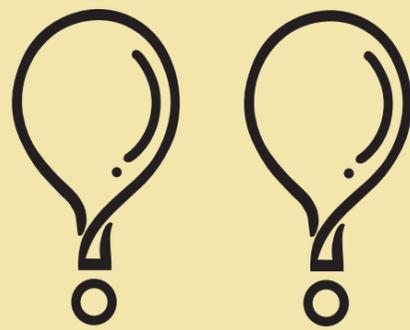
この場にいる皆さんと
次に会う日の約束をしましょう



3 POINT

畑や庭仕事をしながら見守り・見守られます。
園芸がご近所づきあいの場になります。
つながりづくり

畑や花壇など近所で交流の場になり
そのような場所をひとつ発表しましょう



2POINT

地域のためにみんなで公園の草むしりを頑張って良い汗をかきましょう

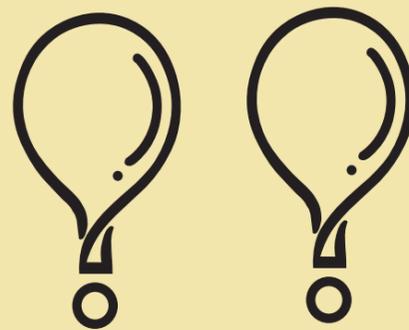
体力づくり

つながりづくり

草むしりの準備運動として

両手をグーパー交互に握って開く動きを

10秒間行いましょう

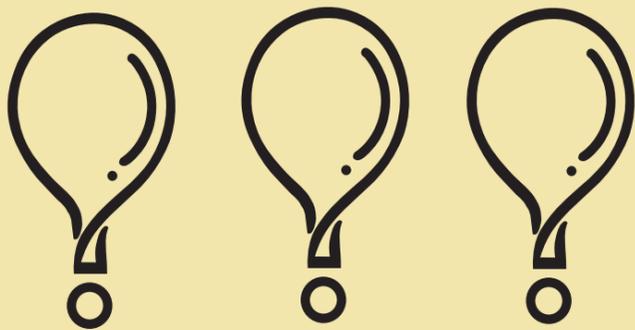


2POINT

地域のみんなと一緒に野菜や花を育てて楽しもう

生きがいづくり
つながりづくり

みなさんと一緒に栽培してみたい
野菜や花を考えて発表してみましよう



3POINT

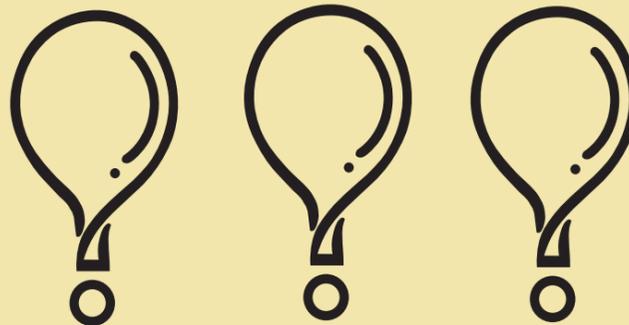
市振や書道などで作った作品を公民館等に展示しましょう

生きがいづくり
つながりづくり

自分が作品発表までに取り組んで

みたい趣味・特技を考えて

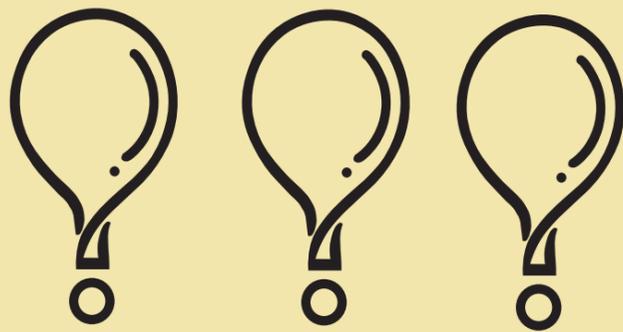
発表しましょう。



3 POINT

みんなで料理を持ち寄って食事を楽しもう
つながりづくり
健康な体づくり

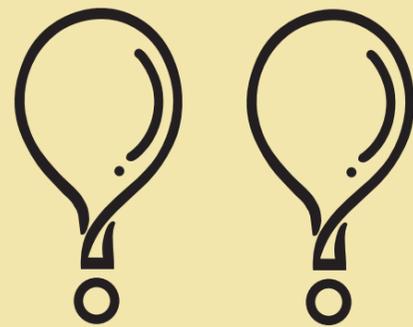
みなさんで食事をする
予定を決めましょう



3 POINT

みんなで大人の塗り絵にチャレンジしよう
つながりづくり
生きがいづくり

紙とペンを用意して
好きな花の絵を描きましょう



2POINT

カラオケ大会で好きな歌を歌って楽しめましょう
生きがいづくり

好きな歌の一節を
歌ってみましょう



1 POINT

写真や絵画など自分のやりたいこと
生きがいづくり
みつけましょう

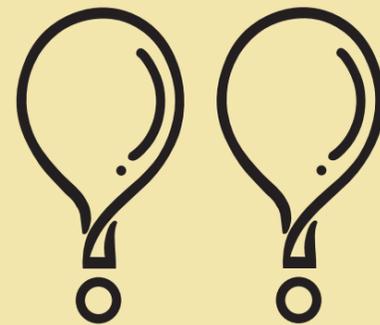
楽しく続けられそうな
趣味を考えて発表しましょう



1 POINT

昔遊びを子どもに教えて世代間交流を楽しもう
つながりづくり
生きがいづくり

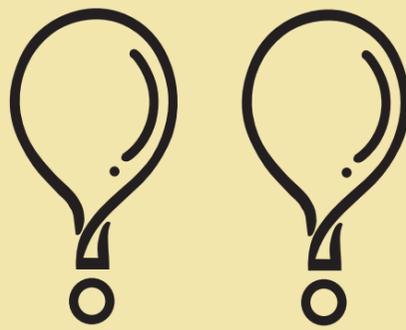
子どもに教えることができそうな
昔遊びを発表しましょう



2POINT

毎朝近所の方々と一緒にラジオ体操をしよう
つながりづくり
体力づくり

知っているラジオ体操の
動きをひとつやってみましょう

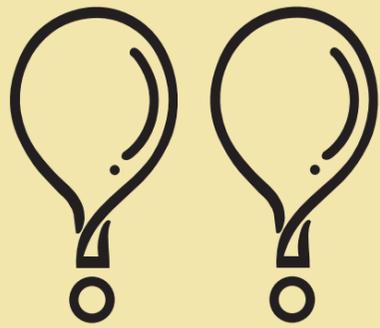


2 POINT

地域の盆踊りや伝統芸能を通じて世代間交流しよう

つながりづくり

みんなで楽しむことが
できそうな踊りを発表しましょう



2POINT

美味しい料理を作って食べましょう
健康な体づくり

得意料理・好きな料理とその
作り方のこだわりを紹介しましょう



1 POINT

自分の家の周りだけでなく隣の家まで雪かきしてみよう

体力づくり

雪かきに必要な足腰を鍛えましょう。
床からの立ち座りの運動を
10回してみましょう

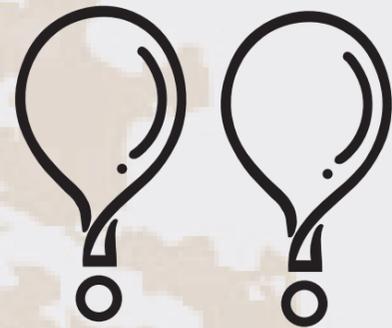


1POINT

みんなで地域の史跡・名所をウォーキング

つながりづくり
体力づくり

ウォーキング前のストレッチです。
立ったまま10秒間柔軟をして身体を
伸ばしましょう



2POINT

仲の良い友達と御朱印巡りのために神社まわりましょう

体力づくり
生きがいづくり

神社の階段昇降のために椅子から
の立ち座り運動を10回しましょう



1POINT

毎日の日課として寝る前のストレッチを習慣づけましょう

体力づくり

座った状態で深呼吸して首を
ゆっくり回しましょう

(左右3回ずつ)



1POINT

普段の買い物行き帰りも遠回りすれば立派な運動になりますね

体力づくり

次の番になるまでその場で
足踏みを続けましょう



1 POINT

日記をつけて近所の人とのお話内容や交流を記録しましょう

つながりづくり

昨日あった出来事で日記をつける
なら何を書くか発表してみましよう



1POINT

スマホを使って遠方の孫や親せきと顔をみながら
ビデオ通話で交流しましょう

つながりづくり

自分の携帯電話のカメラで
みんなで写真を撮りましょう



1POINT

絵手紙の交換で感染予防しつつ交流しましょう

つながりづくり
生きがいづくり

最近季節を感じた出来事を
みんなに紹介しましょう



2POINT

馬川染みの喫茶店で常連客どうし毎朝モーニングを
楽しみましょう

つながりづくり
生きがいづくり

地域にある喫茶店やカフェ等で
常連客がよくおしゃべりしている
お店の情報を話してみましょう

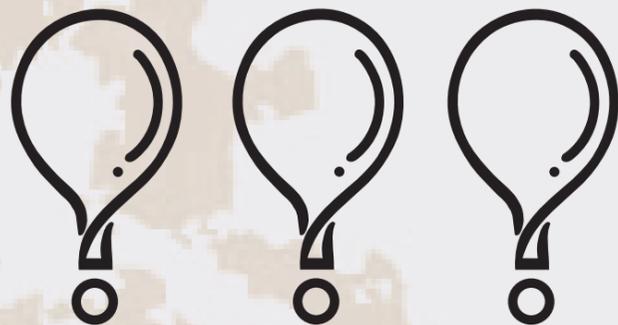


2POINT

ゴムの日にゴムのステーションで井戸端会議を行いましょ

つながりづくり

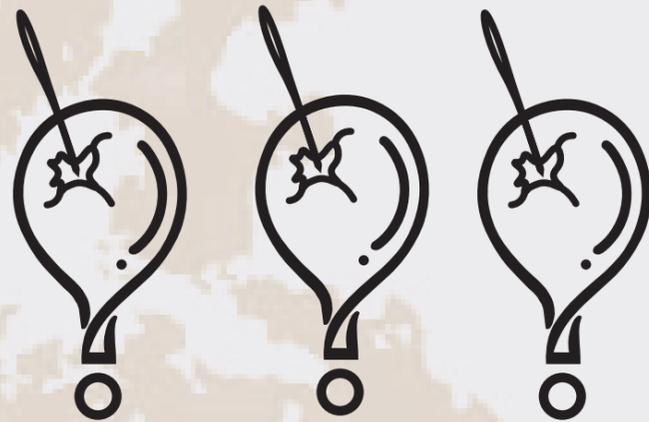
最近地域の中で聞いた良い話・
素敵な話題をひとつ話してみましょ



3POINT

1週間誰とも会話をしなかったからか何に対しても
孤独は介護予防に大きな悪影響を及ぼします

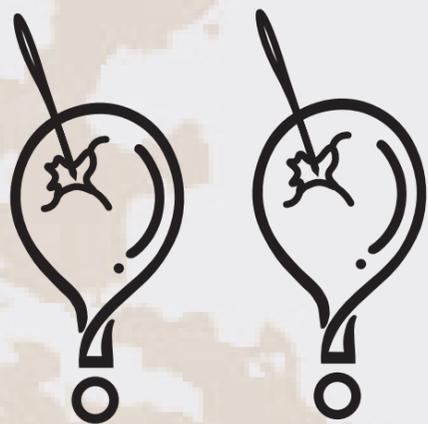
やる気が出ない時の気持ちの
切り替え方法について、隣の人から
教えてもらいましょう



-3POINT

家から何日も出ていない。足腰が衰えた気がする
外出する目的や用事を作りましょう

足腰を鍛えるためにも今日の
会場片付けを率先して行いましょう



-2POINT

準備が面倒だから毎日カップラーメンを食べている
食生活・栄養の偏りは要注意

悪いとわかっていても辞められない
食生活や習慣をみんなに発表しましょう



-1POINT

歯磨きが手間に感じるから何日もしない、なあ
口腔内を清潔に保つことが健康維持の第一歩

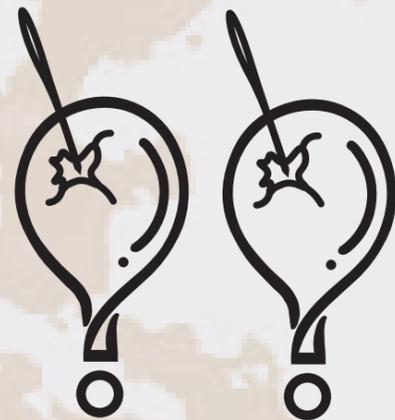
口の運動として早口言葉を
3回繰り返してみましょう



-1 POINT

無趣味で毎日テレビを見ている時間が多すぎる
生きがいを持つことが介護予防になります

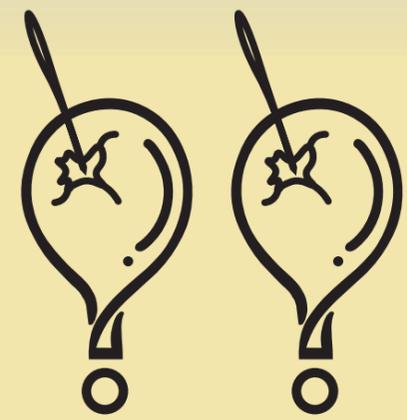
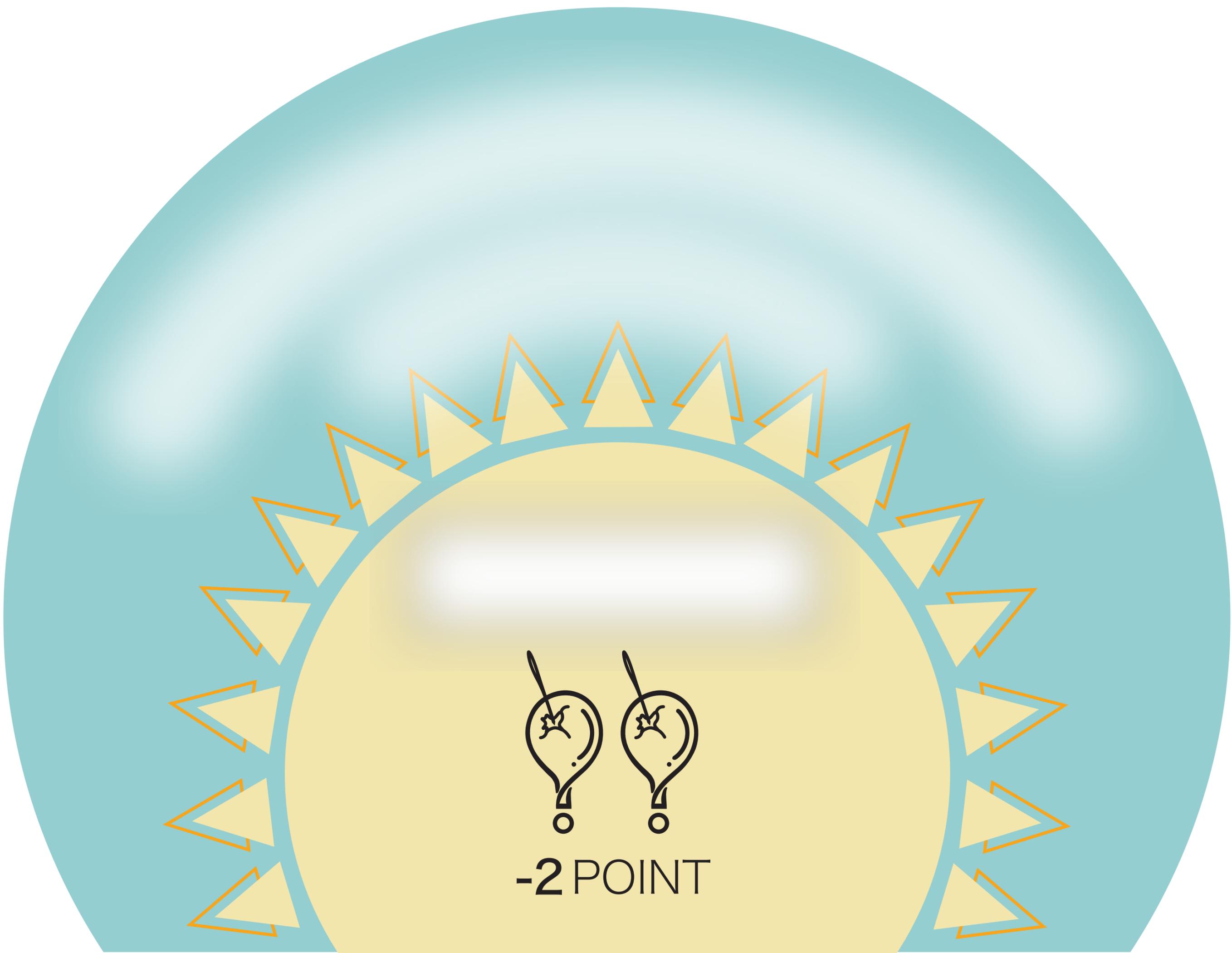
今までみんなに秘密にしていた趣味や
好きなものについて発表しましょう



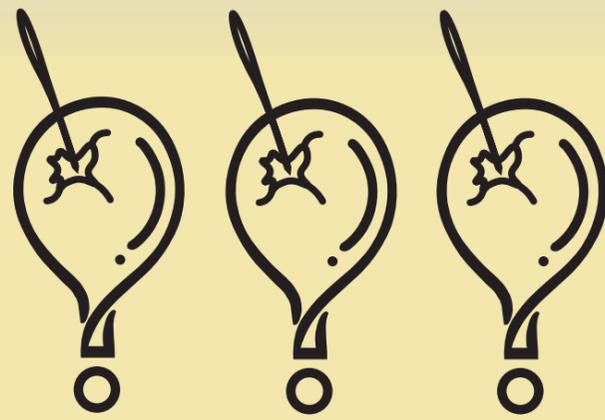
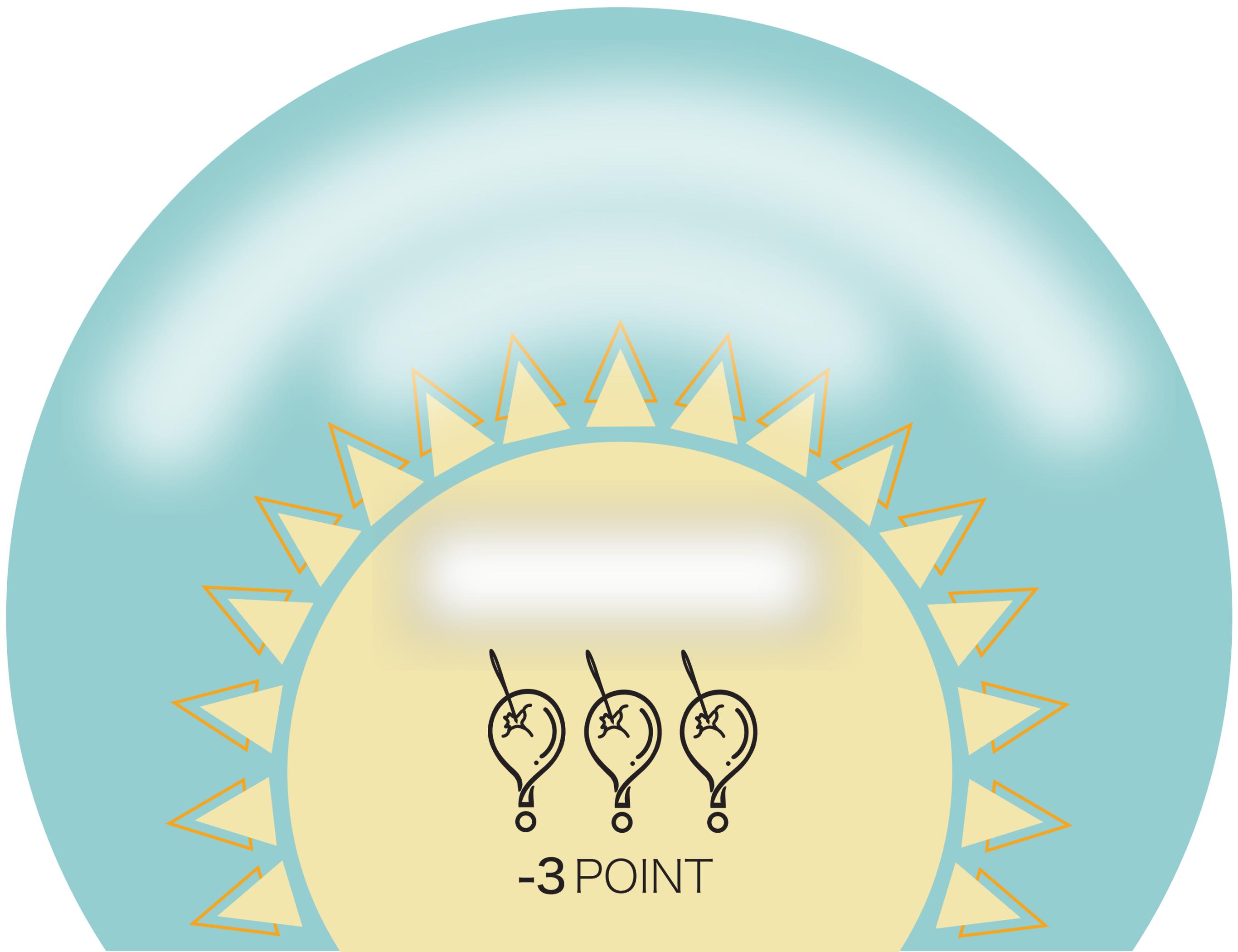
- 2POINT



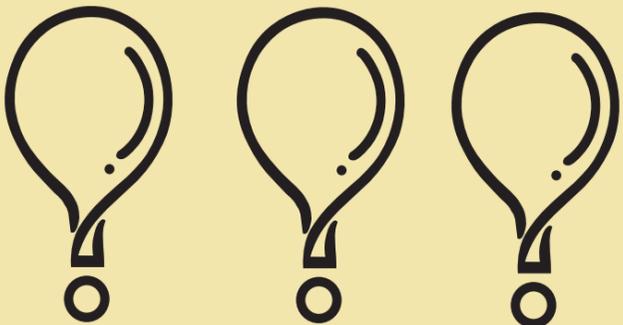
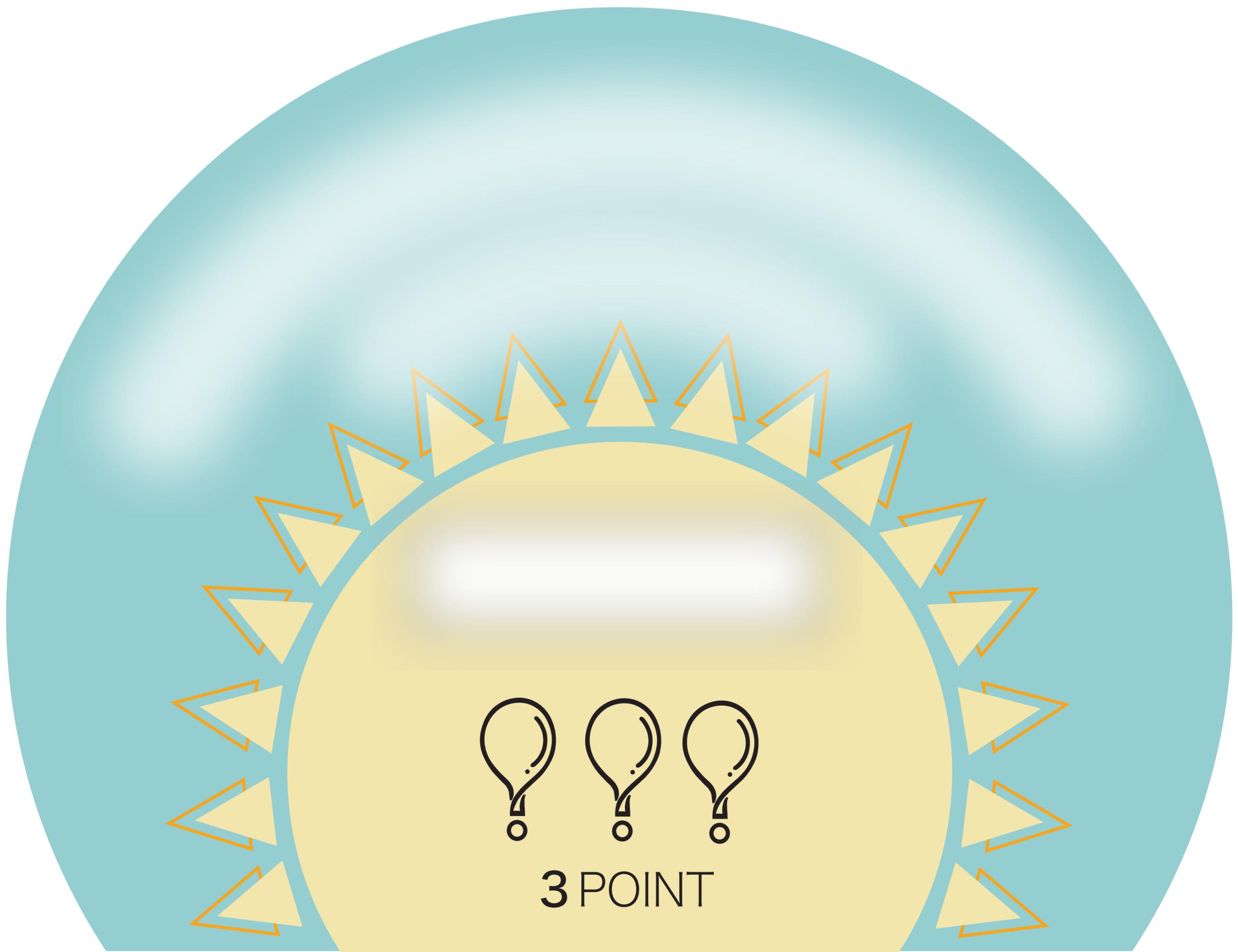
-1 POINT



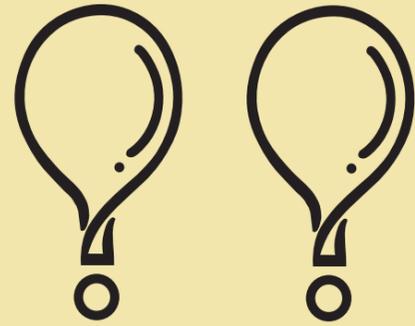
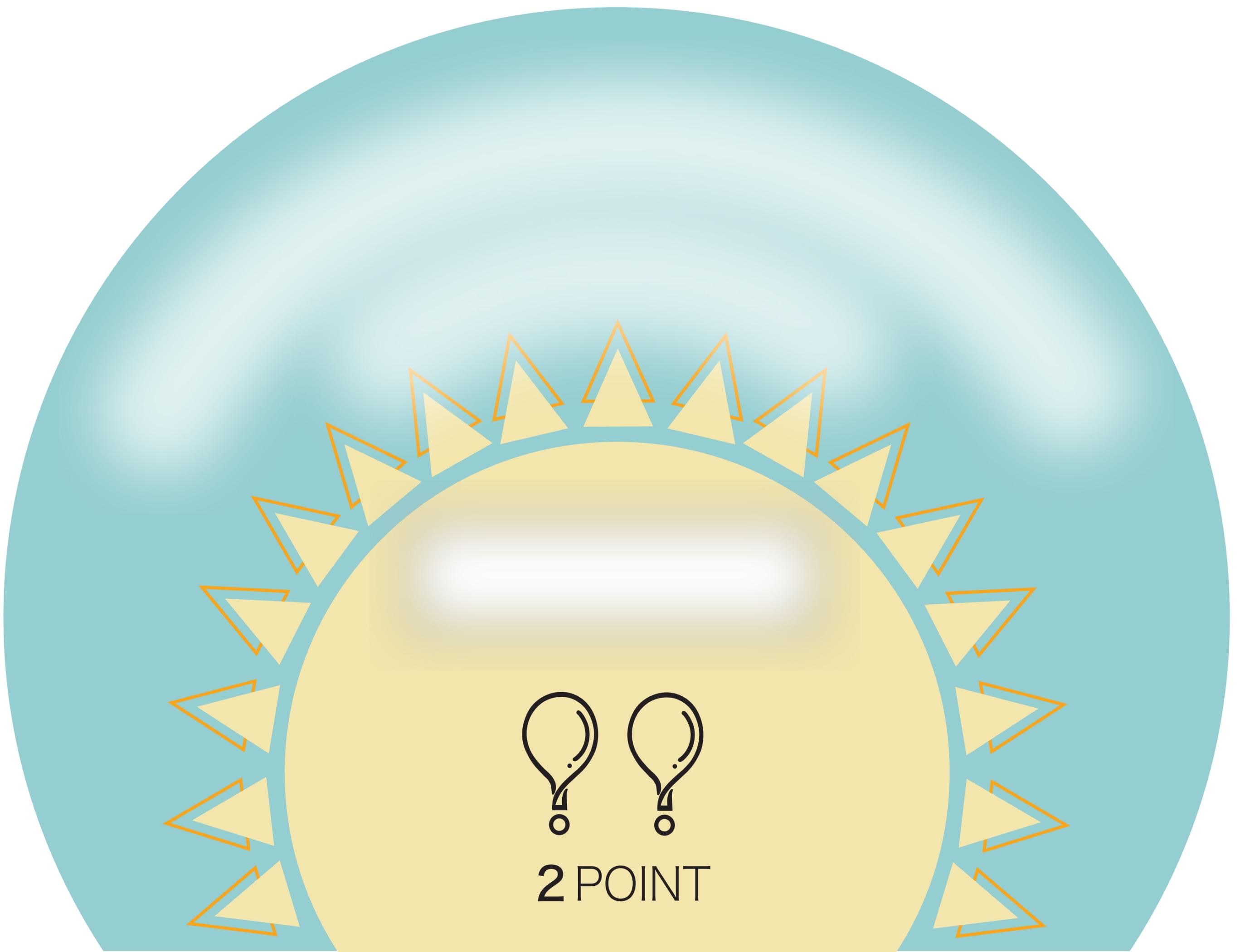
-2 POINT



-3 POINT



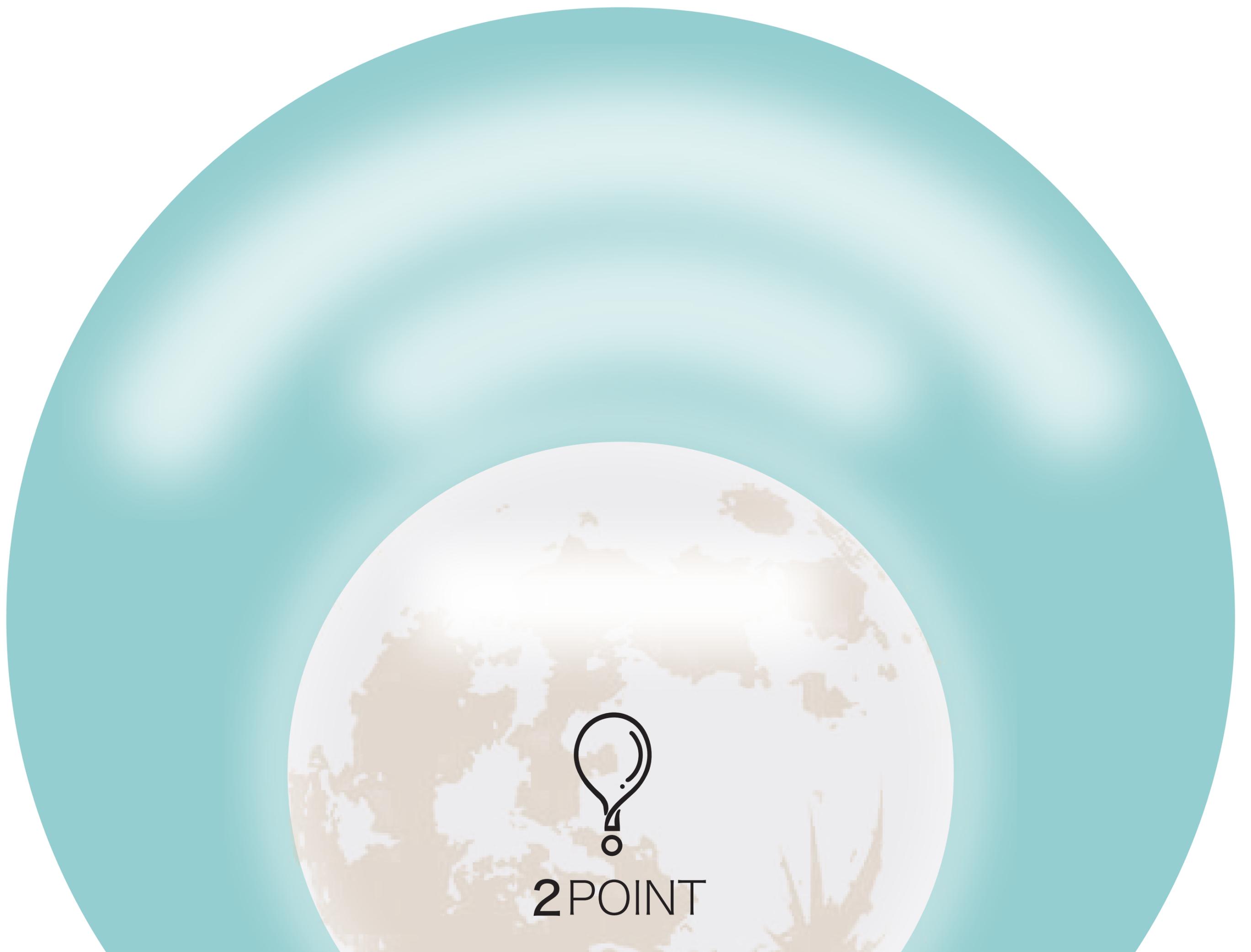
3 POINT



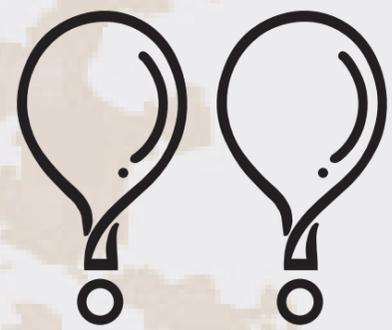
2 POINT



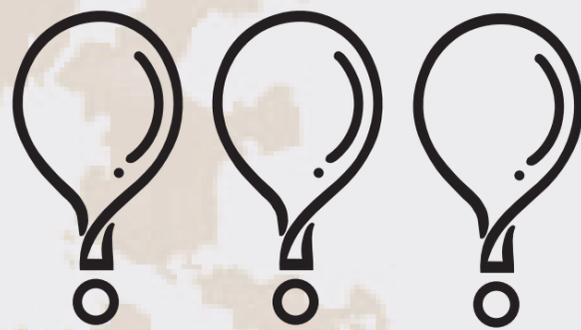
1 POINT



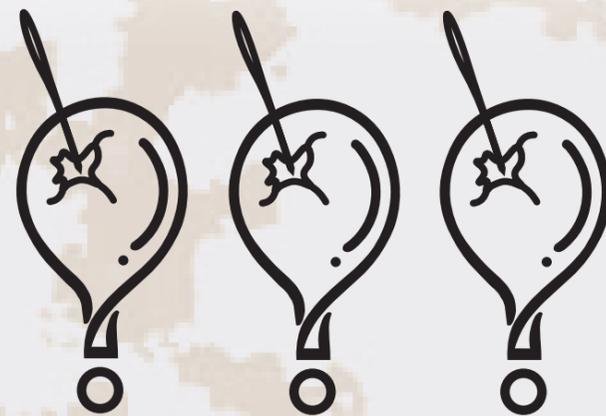
2 POINT



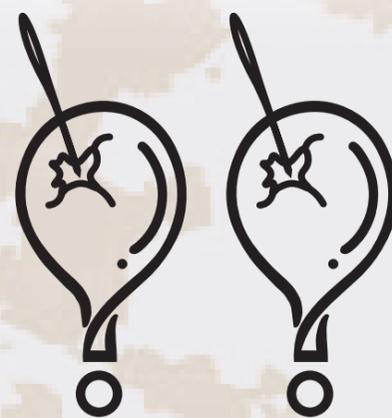
2 POINT



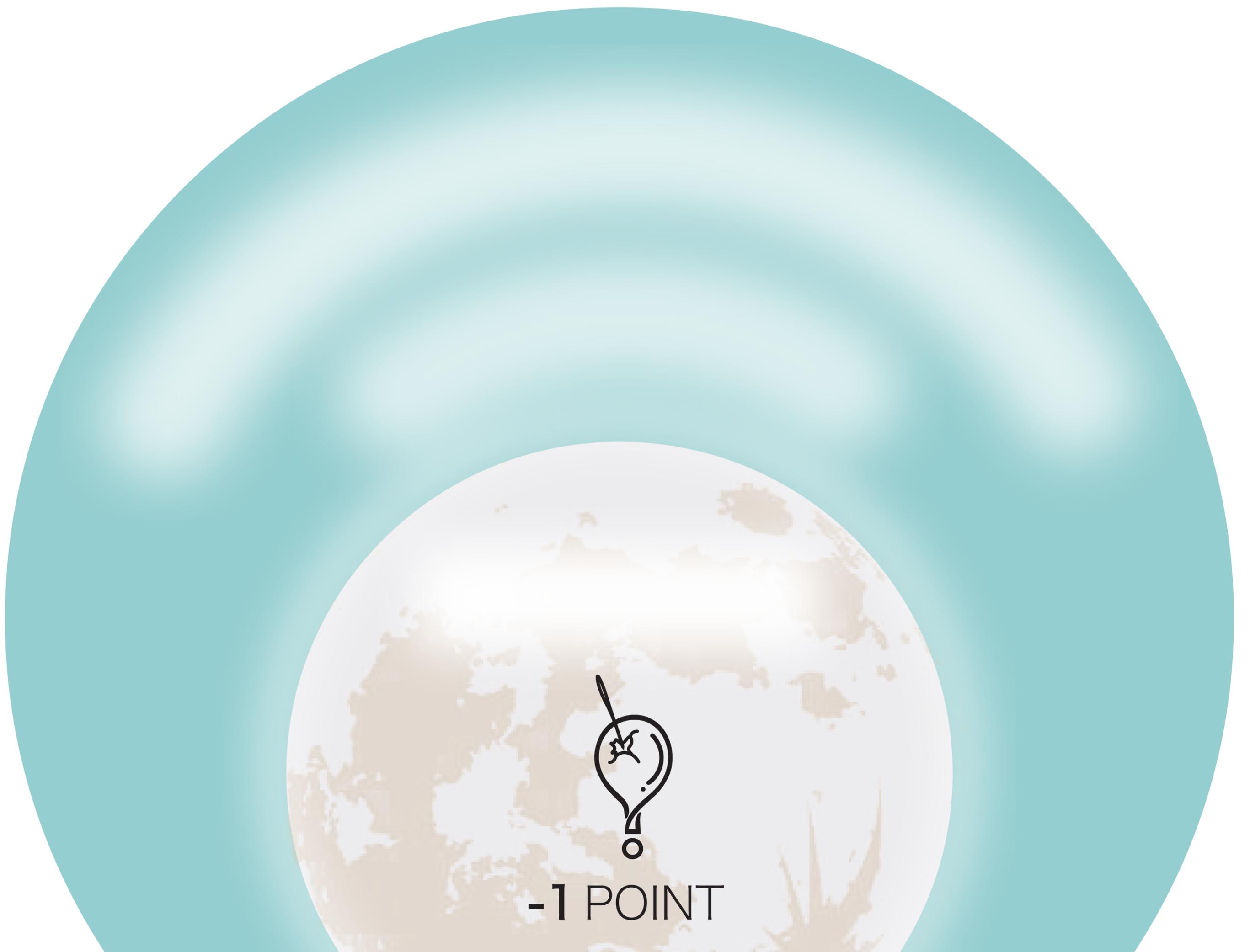
3 POINT



-3 POINT



-2 POINT



-1 POINT