

ゆうゆう
「遊友の会」とは・・・？



遊友の会は、65歳を過ぎた方が主役の「元気づくりの会」です。

「あたまも、からだも、こころも元気になろう！」をキャッチフレーズに、市内7会場で活動しています。脳活性化ゲーム、体操、レクリエーションなど通じて、みんなで笑い、楽しく過ごすことでからだもあたまも元気に・・・をめざしています。

「介護予防」とは介護が必要とならないように、また介護が必要な方もそれ以上悪化させないようにする取り組みです。「何歳になっても誰もが自分らしくいきいきと暮らすこと」を目標としています。介護が必要となる原因は、大きく分けて病気と生活機能の衰えがあります。病気の予防はもちろん、生活機能を保っていくことが大切です。遊友の会は、碧南市の介護予防の取り組みのひとつとして実施しています。

みなわ会	第1・3金曜日	13時30分～15時	へきなん福祉センターあいくる
なでしこ会	第2・4水曜日	13時～14時30分	東部市民プラザ
わかば会	第2・4水曜日	13時30分～15時	中部公民館
浜友会	第2・4火曜日	9時30分～11時	大浜まちかどサロン
友楽会	第2・4金曜日	13時30分～15時	棚尾公民館
さくら会	第1・3木曜日	13時30分～15時	碧南社協地域包括支援センター 西端出張所（宮下住宅地内）
元氣いきいき会	第2・4木曜日	13時～14時30分	文化会館

*遊友の会は、介護予防サポーター（ボランティア）のご協力を得て、活動しています。

*持ち物：水分（みなわ会は室内用靴が必要です。）

★見学・参加をご希望の方は、碧南市 健康課（保健センター）へお電話ください。

問合せ：碧南市 健康課（保健センター） 電話48-3751

＜遊友の会 スケジュール＞

健康チェック ↓	今日の体調を自己チェックします。 月1回は、保健師による血圧測定を行います。
準備体操 ↓	内容は、会場によって違います。 (みんなの体操、らくらく体操、ラジオ体操など)
レクリエーション ↓	・からだ、あたまを使ったレクリエーション (レクリエーション用具は、保健センターから持っていきます。)
座 談 会	・今日の感想など ・次回のレクリエーションの内容を決めます。

*介護予防サポーター（ボランティア）のご協力を得て、開催しています。

時々、こんな活動もあります！

- ・碧南市医師会 医師による健康づくりの講話
- ・レシピ紹介と試食（協力：碧南市健康づくり食ボランティア協議会）
- ・音楽療法
- ・ロコモティブシンドローム予防の体操
- ・楽しくレクで健康づくり
- ・楽しく折り紙遊び
- ・もしバナゲーム
- ・会場ごとに季節の行事など



★見学・参加をご希望の方は、碧南市 健康課（保健センター）へお電話ください。

問合せ：碧南市 健康課（保健センター） 電話48-3751