

◆体操のチラシで介護予防！

自宅で出来るストレッチやトレーニングのチラシを配付し、自宅で介護予防体操が実施できるように啓発している。



- 1 必要なもの：過去にサロンで行った体操のチラシ等
- 2 実施方法：チラシをサロン参加者分用意し郵送又は自宅にお届けする。
- 3 その他：社会福祉協議会にも体操のチラシがあります。
小物作り(折り紙等)の道具をお届けする取組みもあります。

◆往復ハガキでお元気確認訪問

往復ハガキを送り、返事をもらうことで健康状態の確認と交流に取り組んでいる。



- 1 必要なもの：往復ハガキ
- 2 実施方法：サロンの協力員又は会員同士で手紙や絵手紙を書き、参加者に送付、返事をもらうことでお元気確認と交流を行う。
- 3 その他：往復ハガキの代わりに通常ハガキを使用する場合があります。ご近所同士の場合、直接相手のお家のポストに投函することもできます。

◆電話で認知症予防ぷらすα

脳トレ問題の出題や最近起きた詐欺電話等の注意喚起を電話で行い、会話する時間をつくっている。



- 1 必要なもの：参加者名簿
- 2 実施方法：サロン参加者に電話で脳トレ問題の出題等を行いながら会話することで、交流と認知症予防活動とし、あわせて困りごと等の確認をしている。
- 3 その他：スマートフォンのアプリを使って複数人で会話やビデオ通話をすることもできます。

サロン活動自粛中の取組みについては、地域福祉コーディネーターにご相談ください！

☎ 0568-85-4321