

■ 1 班

【6回のプログラム】

1	桜を見に行く ・ 事業所が送迎を行う ・ 地域と事業所の顔合わせ
2	健康出前講座 ・ 事業所の職員に来てもらう ・ 野菜の販売を行う
3	事業所やカフェの見学会 ・ 事業所の送迎 ・ 試食会
4	公民館での出張カフェ ・ 相談、講座 ・ 体操（介護予防）
5	事業所・地域の合同イベント ・ お祝い（年代別に） ・ 子供会と一緒に
6	多コーナーを作ったサロン ・ あみもの、料理、その他 ・ 趣味に合わせて



【第2回の詳細スケジュール】

9:00 準備・打ち合わせ
・ 事業所の送迎 ・ 食事の準備

11:00 開始
11:05 あいさつ、紹介
11:15 健康講座など（ブースを3ヶ所）
①健康②手作り③相談

12:00 食事

13:00 午前中の続き

14:00 終了
・ 事業所の送迎
・ 事業所の送迎片付け

※野菜等の販売は常時



■ 2班

【6回のプログラム】

1	「みんなで楽しもう」 ・大学生のボランティア、サークル ・若い人との交流
2	「自分の健康状態を知ろう」 ・看護師、保健師 ・よろず相談
3	「体験してみよう介護施設」 ・施設職員 ・施設見学や相談
4	「身体を動かそう」 ・社協か役場からの紹介 ・体操、レクリエーション
5	「終活について」 ・社協か役場からの紹介 ・空き家管理、家じまい等の講話
6	「みんなでお出かけしよう」 ・バスハイクや花見



【第3回の詳細スケジュール】

10:00 集合、出発

10:30 到着、あいさつ

11:00 施設見学、説明

11:30 体験（器具など）

12:00 食事（施設で）

13:00 あいさつ、出発

13:30 解散



■ 3班

【6回のプログラム】

1	成田山で花見 ・ 歩ける人は歩く。歩けない人は 事業所の協力（送迎、車いす）
2	在宅総合支援センターの講話 ・ 高齢者に多い疾患 ・ 生活習慣病
3	社協の健康体操と講話 ・ レクリエーション、体操など ・ 熱中症予防、詐欺予防
4	いこいの里で演芸 ・ 弁当付き（希望者は入浴） ・ 送迎は事業所へ依頼
5	終活についての講話 ・ 終末期医療や財産など ・ エンディングノート
6	バスハイク ・ 秋ごろに大型バスで ・ 町から出てちょっと遠出



【第1回の詳細スケジュール】

- 9:00 役員集合（打ち合わせ）
- 10:00 出発
・ 歩ける人は歩いて
・ 介助が必要な人は送迎
- 10:30 全員で参拝
- 10:40 ストレッチ体操
- 11:00 演芸開始
- 12:00 昼食（弁当）
- 13:00 輪になってみんなで踊る
- 13:30 帰り支度
- 14:00 終了、帰宅



■ 4班

【6回のプログラム】

1	町内の福祉施設について講座 ・ 事業所に来てもらって説明 ・ 行きたい施設の希望をきく
2	オレンジカフェ体験 ・ 施設見学等
3	事業所の出前講座 ・ 医療や介護の制度について ・ 疑問に関する相談
4、5	施設体験・参加 ・ 4は見学中心の体験 ・ 5は施設の方と一緒に参加
6	終活についての出前講座 ・ 個人それぞれの終活があること ・ 施設か、在宅か
7	終活の具体的な方法 ・ 遺言の書き方、財産など ・ 専門家から話を聞く



【第3回の詳細スケジュール】

9:30 準備、事前打ち合わせ

10:00 事業所スタッフの講話

11:00 質問コーナー・個別相談

11:30 食事
・ 事業所のお弁当体験

12:00 片付け



■ 5班

【6回のプログラム】

1	カフェ花見 ・カラオケ ・食事会 花づくり
2	健康体操 ・リハビリ 交通教室
3	健康体操 レクリエーション
4	七夕まつり ・ソーメン流し ・レクリエーション
5	納涼 おばけ屋敷
6	認知症 介護保険 終活



【第4回の詳細スケジュール】

8:00 竹取り
その間に送迎

10:00 七夕の短冊書き
竹細工
レクリエーション
年間のプランの希望を出してもらおう

11:30 ソーメン流し

12:30 後片付け

13:00 終了
送迎



※場所は、いこいの里のすぱーく岡垣

■ 6班

【6回のプログラム】

1	「今年は何をするう?!」 ・レクリエーション ・茶話会（おしゃべり）
2	「仲間づくり！」 ・いこいの里を利用 ・懐メロ合唱団を結成
3	「健康食について出前講座」 ・食中毒予防について ・減塩食 など
4	「地域交流！」 ・ソーメン流し ・焼きモノ（バーベキュー）など
5	「介護予防について出前講座」 ・生活習慣病の予防 ・認知症予防 など
6	「福祉サービスの利用」 ・食進会への依頼 ・保健師の体力作りなどの指導



【第1回の詳細スケジュール】

9:00 会場準備（公民館）

10:00 開始

- ・あいさつ…事業者の紹介
- ・本日のスケジュール説明

10:15 簡単なレクリエーション

10:30 年間のプランの希望を出してもらう

11:30 年間のプランの決定

11:40 茶話会（おしゃべりタイム）

12:30 終了

（備考） 区の関係者が決定事項を作成



回覧板通知…参加者募集
会場の手配・準備



■ 7 班

【6回のプログラム】

1	楽しみはなあに？ 〈カフェを開く〉
2	介護予防とレクリエーション
3	食事と芸能
4	七夕祭りと弁当・茶 〈子どもと共に〉
5	脳トレと認知症講座
6	バスハイク 〈話し合いで決定〉



【第4回の詳細スケジュール】

9:00 集合、準備

10:00 開始

- ① あいさつと七夕の話
- ② 短冊と飾りづくり
- ③ 竹に飾り付け
- ④ 願い事発表
- ⑤ 歌「たなばたさま」

11:00 食事

12:00 次回のお知らせ
解散



■ 8班

【6回のプログラム】

1	「健康長寿～ピンピンコロリ～」 ・ 看護師、保健師による事例紹介 ・ 弁当あり
2	「仲間づくりの事例紹介・体験」 ・ 健康麻雀 ・ ニュースポーツ ・ 健康長寿体操 ・ 弁当あり
3	「男子厨房に入るべし」 ・ 食進会や管理栄養士の料理教室 ・ 男性が調理、女性もいただく
4	「正しい薬の管理・服薬方法」 ・ 薬剤師による出前講座 ・ 弁当あり
5	「介護保険制度、施設見学」 ・ 介護支援専門員による制度説明 ・ 昼食は施設で試食会
6	「終活・在宅での看取り」 ・ 地域の医師 ・ 弁当あり（医師も一緒に）



【第3回の詳細スケジュール】

- 9:00 打ち合わせ・準備
（食材は前日に準備）
- 10:00 区長あいさつ（進行：公民館長）
10:05 管理栄養士による講座
- 11:00 調理開始（男性）
…指導は食進会
- 12:30 食事
- 13:30 片付け（男性）
- 14:00 女性からの講評
メニュー紹介
- 15:00 終了



■ 9班

【6回のプログラム】

1	施設見学 ・ 事業所のことを知る
2	外出行事
3	出前講座 ・ 認知症について ・ 体操、レクリエーション
4	出前講座 ・ 口腔衛生 ・ 食について ・ 体操、レクリエーション
5	出前講座 ・ 介護用品について ・ 体操、レクリエーション
6	クッキング



【第5回の詳細スケジュール】

9:30 準備

10:00 開始
・ 血圧測定

10:10 あいさつ（講師）

10:15 体操

10:25 介護用品について
・ 事業所職員と福祉用具の業者で話

11:30 レクリエーション

12:00 昼食

13:00 終了

