

身近な場所で、地域の仲間と、自分らしい健康づくり

昭和区西部いきいき支援センターがすすめる

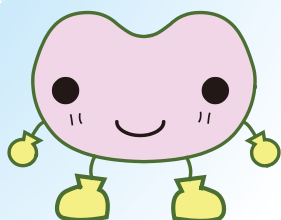
住民主体の 介護予防サロン



マスコットキャラクター
こころん

シニアが楽しく通って元気になる
サロンで仲間ができると安心

名古屋市昭和区西部いきいき支援センター



こころん

地域に福祉の芽が出て育つようにと、タネとハートをイメージしたマスコットキャラクターです。

住民主体の介護予防サロンとは

昭和区西部エリアでは、高齢者のみなさまから「週1回程度通って、介護予防に取り組みたい」と多くの声が寄せられました。高齢者の大切な声を地域住民へ届けると、「高齢者が必要と感じているのであれば、通いの場を作ってみよう」「高齢者が主体的に活動できるように、地域住民で支えましょう」と会場探しが始まりました。

地域住民のみなさまとともに、昭和区社会福祉協議会、昭和区西部いきいき支援センターも開設のお手伝いさせていただき、2015年4月に住民主体の介護予防サロンが誕生しました。

「こころん健康サロン松栄」「こころん体操くらぶ村雲」「こころん健康サロン吹上」「こころん健康くらぶ桜山」「こころん健康サロン松栄Ⅱ」「こころん健康サロン鶴舞」(開設順)と、身近な小学校区で介護予防に取り組める場が年々増えてきました。介護予防サロンの名称や活動内容が多様に発展しているのは、地域住民が主体となり、地域住民が望む形の介護予防サロンを形作ってきたからです。

身近な場所で、地域の仲間と、自分らしい健康づくり。一緒に活動してみませんか!

※昭和区内には、今回掲載したサロンの他にも高齢者サロンが数多くありますが、今回は当センターが開設を支援したサロンを紹介します。

昭和区の高齢者から寄せられた声

- 今の体調を維持するために、介護予防に取り組みたい
- 歩いて通えるような身近な場所で健康づくりをしたい
- 自分ひとりでは続かないので、仲間と一緒に取り組みたい
- 高齢でも、体の痛いところがあっても、参加できる運動があれば通いたい
- 外出する機会を作って認知症を予防したい



このような方にご参加いただけます

- 健康づくりのために、定期的に運動がしたい方
- 筋力がつく筋トレを行いたい方
(集団の中での会話が苦手な方も、運動が中心のため気軽に参加できます)
- 膝や腰が痛くても、自分のできる範囲で体を動かしたい方
(椅子に座って行ったり、運動の強さを加減しながら参加できます)
- 外出する機会を作って、認知症を予防したい方
- リハビリやデイサービスに通っていても、さらに運動に通いたい方 など

介護予防サロンの目的

- 身近な場所に定期的に通い、楽しみながら「運動講師による体操」をしたり「健康の講話」を聴くことで、どのような身体状況の人も自分なりの健康づくりに取り組むことができる
- 仲間と交流することで顔なじみとなり、困った時の相談や安否確認など、地域での支えあいにつながる
- 自分たちのやりたい内容を「住民主体」で行い、社会的役割を持つことにより、生きがいや介護予防、認知症予防になる



参加者による受付



体操前の血圧測定



参加者主体の準備体操



ボランティアや認知症サポーターが
介護予防サロンをお手伝いしています
(こころん健康サロン吹上)

介護予防サロン名	小学校区	曜日・時間	講師
こころん健康サロン松栄	松栄学区	第1～4水曜日 13:30～15:00	あいち介護予防リーダー
こころん体操くらぶ村雲	村雲学区	第1・2・3火曜日 13:30～15:00	介護予防運動指導員
こころん健康サロン吹上	吹上学区	第2・4金曜日 13:30～15:00	介護予防指導士
こころん健康くらぶ桜山	御器所学区	第1・3金曜日 13:30～15:00	あいち介護予防リーダー
こころん健康サロン松栄Ⅱ	松栄学区	第1～4木曜日 13:30～15:00	介護予防指導士
こころん健康サロン鶴舞	鶴舞学区	第2・4水曜日 10:00～11:30	あいち介護予防リーダー

2015年4月開設 こころん健康サロン松栄



介護予防体操



体力測定

対 象：松栄学区の65歳以上で通える方
日 時：第1～4水曜日 13:30～15:00
会 場：市営松風荘集会所または
昭和生涯学習センター
内 容：介護予防体操、健康のお話、交流会等
講 師：あいち介護予防リーダー
参加費：1ヵ月1,200円(初回体験無料)

講師紹介

あいち介護予防リーダーとは…

財団法人愛知県健康づくり振興事業団で養成した「愛知県健康づくりリーダー」のなかで、介護予防に関わる知識や技術の習得を図る養成研修会を受講し、修了した方。登録された「あいち介護予防リーダー」は、地域における介護予防事業や介護予防活動の担い手となり、実践活動を行っています。



細川 美恵子 先生



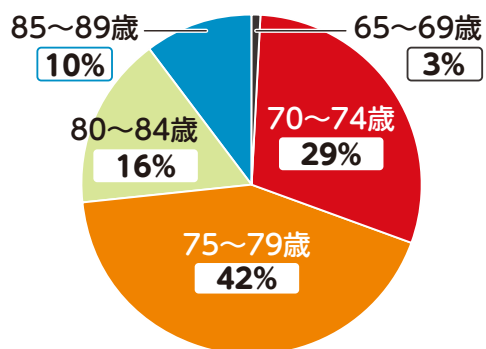
大原 真理子 先生



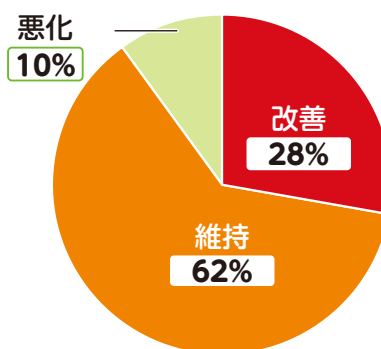
稲葉 真紀子 先生

3名の講師が
週替わりで担当
しています

こころん健康サロン松栄 年齢構成



こころん健康サロン松栄 外出頻度の変化(参加者個人の1年後と比較)



「身近な場所で、地域の仲間と、自分らしい健康づくり」を目指して始まったこのサロンも、5年目に入りました。サロン開設時から参加の方もたくさんいらっしゃいます。3名のあいち介護予防リーダーのもと、汗を流し、笑顔も絶えないサロンです。体操だけでなく、健康講話や楽しい交流会も開いて、みなさん元気で楽しい仲間です。

2015年4月開設 こころん体操くらぶ村雲



健康体操



健康講座



体力測定



茶話会

講師紹介

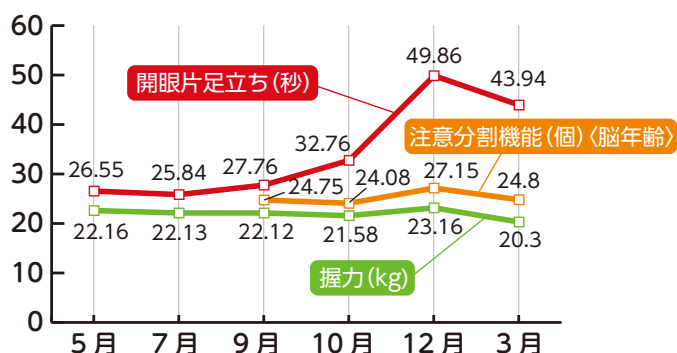


介護予防運動指導員 野呂 朋洋 先生
中区にある「鍼灸治療室ガイアそうこ」にて、はり師、きゅう師、介護予防運動指導員、認知症ケア専門士、内臓ストレッチインストラクター等として活躍中。

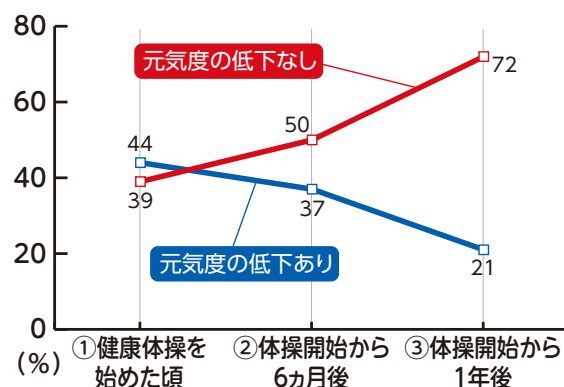
普段鍼灸師として患者さまに接していると、「楽しみがある」方はみなさん元気だと感じます。こころん体操くらぶ村雲は、体操や茶話会、健康についての話など、みなさんの「楽しみ」になることを目指して活動しています。みなさんで一緒に、楽しいサロンにしていきたいと思います。

対 象：村雲学区と近隣学区、隣接区の
65歳以上で通える方
日 時：第1・2・3火曜日 13:30～15:00
会 場：昭和区社会福祉協議会研修室
内 容：健康体操、健康講座、交流会等
講 師：介護予防運動指導員
参加費：1ヵ月1,200円(初回体験無料)

こころん体操くらぶ村雲 体力測定の結果 ～メンバーの平均値の推移～



こころん体操くらぶ村雲 元気度(生活機能)チェックの結果 ～各回の元気度チェック参加者計に対する割合～



お住まいの近くで、近隣の仲間と一緒にあれば通い続けられる。顔なじみが増えることで地域で安心して暮らせることを願い、参加者が主体となって活動しています。健康体操と健康講座が中心です。定期的に茶話会も行い、お菓子とおしゃべりを楽しんでいます。

2016年6月開設 こころん健康サロン吹上



健康体操



音楽アクティビティ

対 象：吹上学区と近隣学区、隣接区の
65歳以上で通える方
日 時：第2・4金曜日 13:30～15:00
会 場：レンタルスペース吹上
内 容：健康体操、健康講座、
音楽アクティビティ、交流会等
講 師：介護予防指導士
参加費：1ヵ月600円(初回体験無料)

講師紹介



介護予防指導士 山下一郎 先生
(株)豊田マネージメント研究所のヘルスケア事業部長。認知症ケア専門士・介護予防

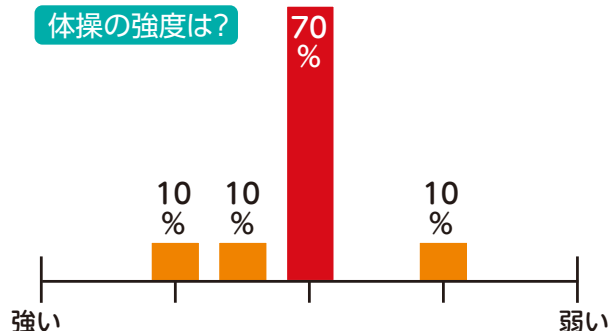
指導士・TMG音楽療法士として認知症と音楽・運動をテーマに介護予防サロンを開催。また、アクティビティ・ソーシャルワーカー(ASW)として「運動と音楽と対話」をテーマに全国の各団体・協会・学会で講演。参加者のみなさんと、対話することをベースとした体操や歌、そして“おしゃべり”を融合させた楽しい講座は好評です。



イベント交流会

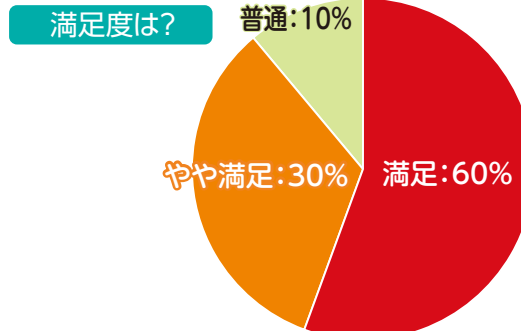
こころん健康サロン吹上

体操の強度は?



こころん健康サロン吹上

満足度は?



笑顔や笑い声にあふれ、サロンの日が待ち遠しくなるようなサロン。自分の物語を発表したり、語り合えるようなサロン。たとえば誕生日などの祝い事をパーティーできるようなサロン。音楽と運動で元気になる変化を感じ、みんなとともに笑い合えるサロンを目指しています。

2017年4月開設 こころん健康くらぶ桜山



介護予防体操



交流会

講師紹介



稲葉 真紀子 先生 大原 真理子 先生

あいち介護予防リーダー愛知県版運動器の機能向上プログラム指導者の講師が交代で担当しています。

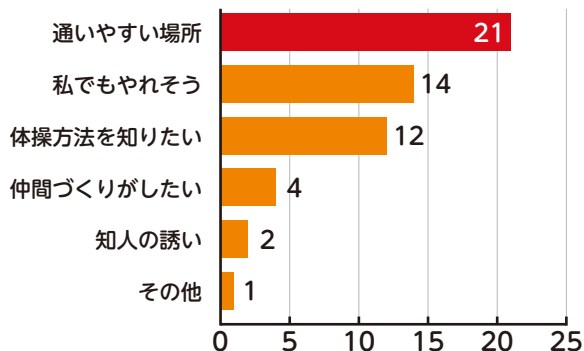
地域の役員のみなさまのご協力の下、2人の特性を生かした簡単な体操をボールやセラバンド等色々な道具を使って行っています。

脳トレ、ストレッチ、筋トレ、リズム体操等、常に笑顔の絶えない時間になるよう心掛けています。

対 象：御器所学区と近隣学区、隣接区の65歳以上で通える方
日 時：第1・3金曜日 13:30~15:00
会 場：知多繁イベントルーム
内 容：介護予防体操、健康のお話、交流会等
講 師：あいち介護予防リーダー
参加費：1ヵ月600円(初回体験無料)

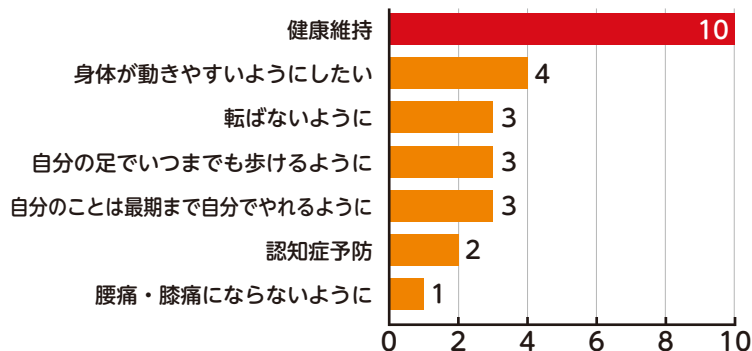
こころん健康くらぶ桜山

参加動機〈複数回答〉n=24



こころん健康くらぶ桜山

参加し続けてどのようにになりたいか〈自由記載〉n=24



笑顔でいっぱい健康体操サロンです。指導の先生が明るく楽しいことはもちろんですが、先生の言われることが頭で分かってもそのように体がいうことをききません。その度に笑いが生まれ、汗した90分はまたたく間で心地良い疲れが残ります。今夜もぐっすり眠れそうです。

御器所学区社会福祉協議会のご協力のもと活動しています

2017年4月開設 こころん健康サロン松栄Ⅱ



健康体操



音楽アクティビティ

対 象：松栄学区の65歳以上で通える方
 日 時：第1～4木曜日 13:30～15:00
 会 場：松栄コミュニティセンター
 内 容：運動・音楽・アートを用いた
 介護予防・認知症予防講座、
 イベント交流会等
 講 師：介護予防指導士
 参加費：1ヵ月1,200円(初回体験無料)



パステルアート



講師紹介



山下一郎 先生



鬼頭 美津代 先生



甲斐 明俊 先生



中根 篤 先生

株式会社 豊田マネージメント研究所「TMG学習ほっこり療法」より、介護予防指導士や音楽療法士などの資格をもった講師4名が週替わりで担当しています。
 運動や音楽、アート等を用いた、介護予防・認知症予防講座を開催しています。

こころん健康サロン松栄Ⅱは、地域の仲間とともに〈運動〉〈音楽・アート〉〈おしゃべり〉を通して、自分らしく健やかに暮らせるように活動していく「介護予防サロン」です。松栄学区社会福祉協議会が主催となり、住民が主体となって活動しています。笑顔に溢れたサロンです。

2019年4月開設 こころん健康サロン鶴舞



介護予防体操



交流会

対 象：鶴舞学区と近隣学区、隣接区の
65歳以上で通える方
日 時：第2・4水曜日 13:30～15:00
会 場：鶴舞コミュニティセンター
内 容：介護予防体操、健康のお話、
交流会等
講 師：あいち介護予防リーダー
参加費：1ヵ月600円(初回体験無料)

講師紹介

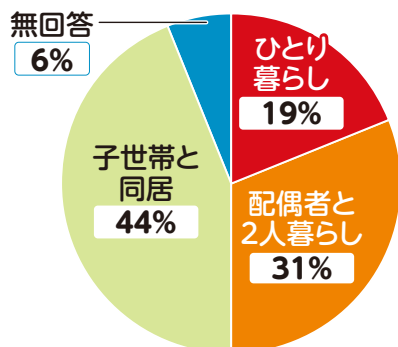


稲葉 真紀子 先生 大原 真理子 先生

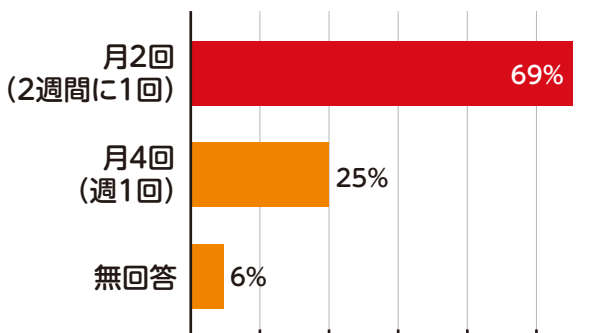
あいち介護予防リーダー愛知県版運動器の機能向上プログラム指導者の講師が交代で担当しています。

2人の特性を生かした簡単な体操をボールやセラバンド等色々な道具を使って行っています。脳トレ、ストレッチ、筋トレ、リズム体操等、常に笑顔の絶えない時間になるよう心掛けています。

こころん健康サロン鶴舞 家族構成



こころん健康サロン鶴舞 希望開催頻度



月2回集うことで、地域のみなさんとお近づきに。そして仲間達と一緒に、健康体操やレクリエーションで汗を流しリフレッシュ。年2回の体力測定で、運動の効果もチェック。でも真の目的は、笑って顔の表情筋をほぐすこと!リラックスしたい方は、お気軽にお越しください。

介護予防サロン体験会



2019年4月 白金学区にて介護予防サロン体験会を開催

- 介護予防サロンの雰囲気を経験したい方
- 介護予防サロンの開設を考えている方
- 介護予防サロンの運営方法を知りたい方 など

介護予防サロン参加者の感想

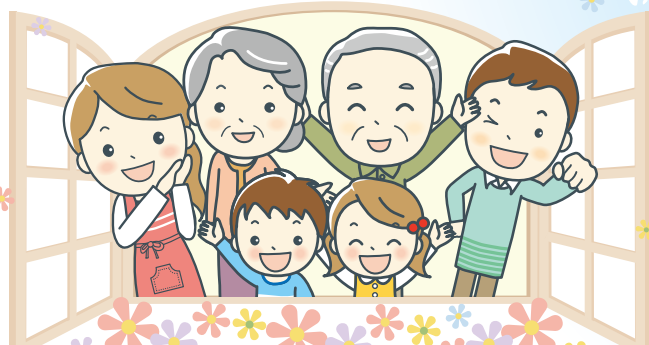
- 参加することが楽しい
- 講師の話が楽しい
- 体操は強くもなく弱くもなくちょうどよい
- 懐かしい歌が皆で歌えるからよい
- 家でできない体験ができる
- いろいろな情報が得られる
- メンバーと交流ができ、相談できる
- 健康を維持したい、体力を現状維持したい
- 寝たきりにならないようにしたい
- 最期まで自分のことは自分でやりたい
- 年配のお元気な方に負けていたらいけないと頑張っている



介護予防サロン参加者が感じている効果

- 通い続けることで、心も体も元気になった
- 体が楽になった
- 歩きやすくなった
- つまずきやふらつきが減った
- 階段を上がりやすくなった
- 毎日出歩くようになった
- 介護予防や認知症予防に対する意識が上がったと思う

昭和区西部エリアについて、介護予防サロンの開設・運営を支援します。
昭和区西部いきいき支援センターまでご相談ください。



体験
無料

介護予防サロンMAP

こころん体操くらぶ村雲

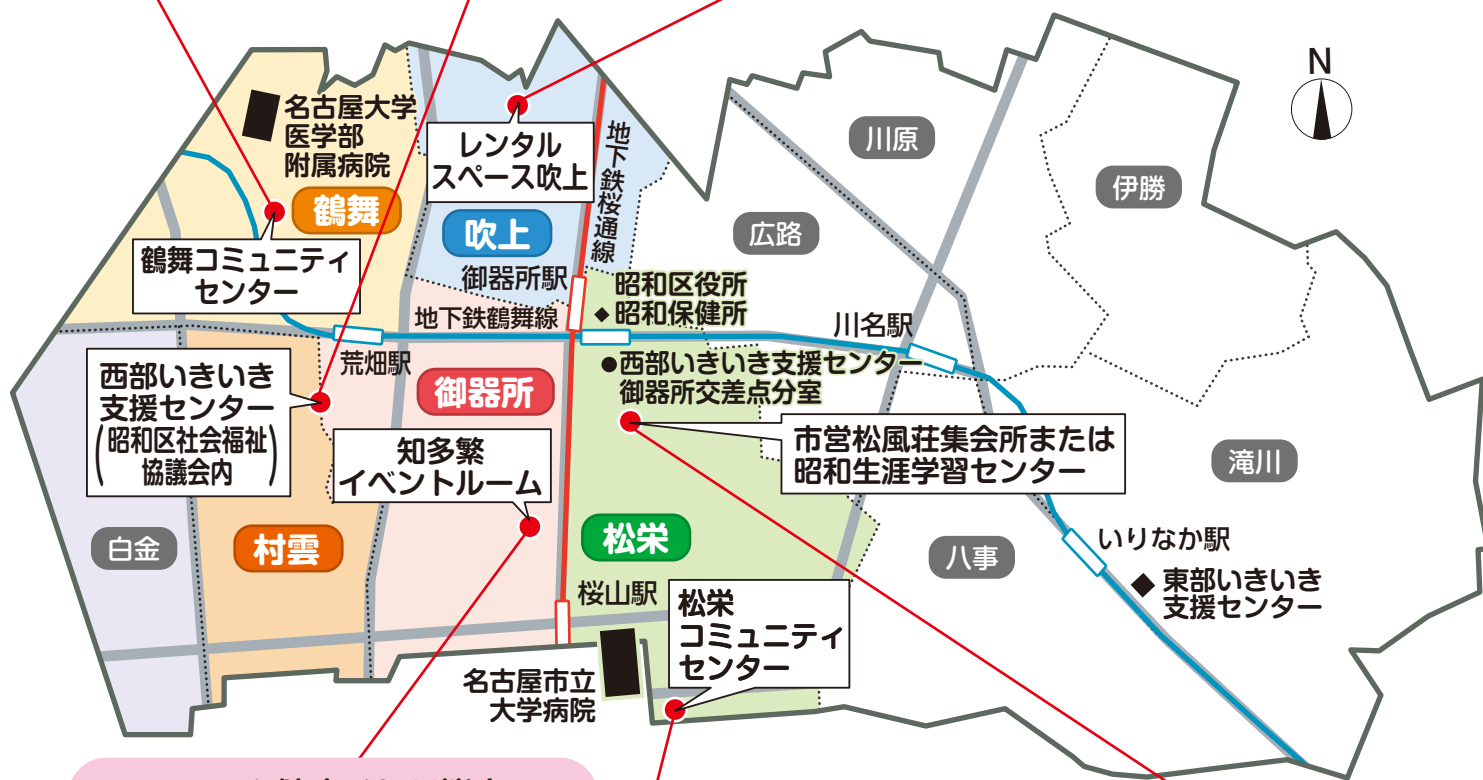
昭和区御器所3-18-1

こころん健康サロン鶴舞

昭和区鶴舞4-2-25

こころん健康サロン吹上

昭和区曙町1-26-1 (曙町二丁目バス停前)



こころん健康くらぶ桜山

昭和区池端町2-43
(桜山中学校正門南「知多繁」の向かい)

こころん健康サロン松栄

市営松風荘集会所:昭和区若柳町3-9
昭和生涯学習センター:昭和区石仏町1-48

こころん健康サロン松栄Ⅱ

昭和区菊園町1-12

参加メンバーを
募集中

お気軽に体験にお越しください

お問い合わせ

昭和区西部いきいき支援センター

TEL 884-5513

FAX 883-2231

昭和区西部いきいき支援センター分室

TEL 852-3355

FAX 852-3344

みなさまの「サロンづくり」を応援します。



サロン何でも 相談所

ふれあい・いきいきサロンの開設・運営を支援します!!ご相談ください!!

例えば、こんな相談ごとにお答えします。

サロンを開設したい…

- どんな準備や物品が必要なの?
- サロンの会場が見つからない
- 運営スタッフ・協力者を募集したい
- サロンを運営するための助成や資金づくりについて知りたい



サロンを続けたい…

- 活動がマンネリ化してきたので、何か良いプログラムはないか?
- 参加者をもっと増やしたい
- 運営スタッフ同士の情報交換の方法は?



サロンに参加したい…

- 家の近くで開催されているサロンはあるの?
- 定期的に通える場所がほしい
- 趣味を続けられるサロンはないの?



サロンに協力したい…

- 運営スタッフとしてボランティアがしたい
- 会場や物品の提供をしたい
- 企業・法人として社会貢献をしたい



お問い合わせ

名古屋市昭和区社会福祉協議会

TEL 052-884-5511

FAX 052-883-2231

昭和区西部 いきいき支援センター (高齢者の総合相談窓口)



高齢者のみなさまがいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職がチームとなって、健康・福祉・介護などさまざまな面から高齢者のみなさまを支える機関です。

開設時間 月～金曜日(祝日・年末年始除く)午後9時～午後5時

相談費用 無料

お問い合わせ

名古屋市昭和区西部いきいき支援センター

名古屋市昭和区西部いきいき支援センター分室

TEL 052-884-5513

TEL 052-852-3355

FAX 052-883-2231

FAX 052-852-3344

名古屋市では、高齢者のみなさまの身近な相談窓口である「地域包括支援センター」を、「いきいき支援センター」という名称にて運営しています