

平成25年2月15日発行（第3号）

前橋市

介護予防サポーターだよ！

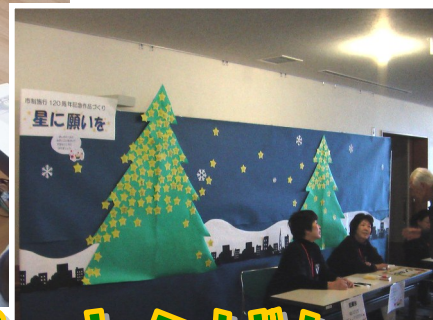
発行：前橋市 介護高齢課
〒371-8601 前橋市大手町二丁目12-1
TEL：027-898-6133
FAX：027-223-4400



介護予防サポーターが
企画・運営を担当(上)

大盛況だった
レクリエーション講演会(左)

星のシールに願いをこめて…
来場者による作品づくり(下)



**「第5回 介護予防まつりinまえばし」
開催されました！**

平成24年12月2日
(日)、前橋市総合福祉会館にて「第5回 介護予防まつりinまえばし」が開催されました。このイベントでは、市民の皆さんに楽しんでいただきながら、介護予防の大切さについて学んでいただくことを目的としており、今回は過去最高となる825人の来場がありました。この「介護予防まつりinまえばし」の大きな特徴は、高齢者を中心としたボランティア「介護予防サポーター」が企画・運営を行っている点です。来場された方は、お揃いの黒いTシャツを着たスタッフをたくさん見かけたのではないのでしょうか。このTシャツがサポーターのトレードマークです。皆さんに楽しんでいただけるよう、夏から準備を進めてきました。次回は、あなたもお揃いのTシャツを着て、サポーターとして参加してみませんか？

◆サポーターの地域での取り組み紹介◆

上川淵地区

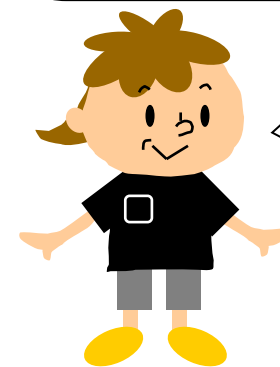


いきいきサロンが9自治会で立ち上がり、地区のサポーターは25名で活動しています。ピンシャン！元気体操を中心に、脳トレ、童謡コーラス、輪投げ等を「にこにこ、楽しく、元気に」をモットーに行っています。体操の先生を招いて本格的に体を鍛え、中には90才を超えた方もおいでなるサロンもあります。

南橘地区



「ふれあいサロン北代田」は、平成20年4月より町内の高齢者の元気ではつらつとした交流の場、出会い・ふれあいの場として立ち上がりました。22名のサポーターを中心に毎回健康講座、コンサート、作品作りなどを企画・運営しています。50名程の参加者の笑い声や笑顔にサポーター自身も元気をもらっています。



前橋市では地域で介護予防を実践するボランティア「介護予防サポーター」の養成研修を行っています。平成25年度は、7月頃に初級研修を予定しています。ご興味のある方はぜひ！
(詳しくは「広報まえばし」に掲載します)



お問い合わせは・・・

市 介護高齢課 介護予防係
TEL:027-898-6133

「介護予防サポーターだより」第3号は「介護予防まつりinまえばし」特集でお送りしました。ご来場いただいた皆さん、本当にありがとうございました。このイベントを通して、元気なうちから介護予防に取り組むことの大切さを少しでも感じていただけたなら幸いです。次回もぜひお越しく下さい。お待ちしております。

編集委員・新井栄子・佐藤ヒナ
竹島良治・森 幸隆
写真提供・木島和久雄・田中康夫
近藤みどり
(介護予防サポーター)

編集後記

手作り作品に チャレンジ



大人も子どもも
かわいい作品
づくりに夢中☆



明るく 楽しく 認知症予防

豆搗みなどの
細かい作業で
脳を活性化！

お口アップで 介護予防！



健口カルタの
勝者には歯ブラシ
のプレゼントが



前橋市 消防音楽隊 による演奏

服部良一・嵐など
みんな知ってる
メドレーを堪能♪

「わかりやすく、楽しく学べた一日でした」

(来場者のアンケートより)

第5回 介護予防 まつい in まえばし

あまり・まったく
興味が持てなかった
0%

ふつう
少し興味を持っ
た 9%

未記入
16%

とても興味を
持った
65%

介護予防に興味を
持ちましたか？
(来場者アンケート・
回答者582人)



まえばしシニア 元気！写真コンテスト



「高齢者の元気な生活」をテーマにした写真
とエピソードを募集。60作品もの応募の
中から、田村誠さん(下川町)の「今日も
畑で」が最優秀賞に輝きました。TonTon
のまちにちなんで豚肉しゃぶしゃぶセット
が当たる抽選会もありました！

レクリエーション講演会 「笑顔で楽しむ心とからだ」



群馬県レクリエーション協会の高橋良枝先生
をお招きして、いつでもどこでも楽しめる脳活
レクリエーションをたくさん教えていただき、
大盛り上がり。「地域のサロンでもやってみよう！」
と参加者には大好評でした。



楽しく遊ぼう レクリエー ション

輪投げやお手玉、
童心に返って楽しく
身体を動かしました

体力測定 & 健康チェック



血管年齢、骨密度、
体脂肪率…
実年齢より若いよ！



フルーツ きんとんと キャロット ケーキ

無料でふるまわれる
栄養たっぷりの
お菓子でほっと一息

パネル展示 & 舞台発表



寸劇や体操、ツボ
健康法など盛り
だくさん！

来場者の声(アンケートより)

- 介護予防サポーターの人々が笑顔で接してくれてうれしく楽しくすごせました！！
ふわふわケーキでティータイムおいしかったよ
- とても楽しく介護予防を勉強できました。サポーターの皆様がいいきと活動しており、
今後とっても役に立つボランティアさんと思いました
- 車いすの家族を連れて行ったのですが、どこでも親切にいただきました
- 他市から来ましたが前橋市が介護予防にしっかり取り組んでいることがよく理解でき
大変勉強になりました

介護予防サポーター(運営スタッフ)の声

- 普段はそれぞれの地域に分かれて活動しており、サポーターが一堂に会する機会は
このイベントだけなので、とても楽しみ
- スタッフとして関わることで、あらためて介護予防や地域づくりの勉強になった
- 他の地域の活動の様子がよくわかる貴重な機会
- 会場から遠い地域の方にも、送迎の車を出すなどして、来てもらえるとよいと思う
- 来場者の皆さんの楽しそうな様子を見ると、疲れも吹き飛びます