



New! いきいき百歳体操



平成30年度年間計画

実施場所(豊新憩いの家)

開催曜日(火・金 9時30分から)

月	11月						12月						1月					
	火曜日			金曜日			火曜日			金曜日			火曜日			金曜日		
第1週 内容				2	歌体操 (DVD)	百歳 体操	4	歌体操 (DVD)	百歳 体操	7	歌体操 (DVD)	百歳 体操	1			4		
第2週 内容	6	歌体操 (DVD)	百歳 体操	9	歌体操 (DVD)	百歳 体操	11	自転車 ルール (安心安全)	百歳 体操	14	講話等 (包括)	百歳 体操	8			11	コグニサイ ズ (DVD援助)	百歳 体操
第3週 内容	13	見守り (安心安全)	百歳 体操	16	歌体操 (DVD)	百歳 体操	18	終活 (淀キリ)	百歳 体操	21	うつ講 座 訪看(よど きり)	百歳 体操	15	講話等 (包括)	百歳 体操	18	うつ講座 訪看(よど きり)	百歳 体操
第4週 内容	20	講話等 (包括)	百歳 体操	23			25	終活 (淀キリ)	百歳 体操	28			22	寸劇 (安心・安全)	百歳 体操	25	講話等(包 括)	百歳 体操
第5週 内容	27	講話等 (包括)	百歳 体操	30	歌体操 (DVD)	百歳 体操	/			/			29	コグニサ イズ (DVD援助)	百歳 体操			
月	2月						3月											
	火曜日			金曜日			火曜日			金曜日								
第1週 内容				1	栄養 (区役所)	百歳 体操				1	歌体操 (DVD)	百歳 体操						
第2週 内容	5	コグニサ イズ (DVD援助)	百歳 体操	8	栄養・ 塩分 (区役所)	百歳 体操	5	コグニサ イズ (DVD)	百歳 体操	8	歌体操 (DVD)	百歳 体操						
第3週 内容	12	コグニサ イズ (DVD援助)	百歳 体操	15	コグニサ イズ (DVD援助)	百歳 体操	12	コグニサ イズ (DVD)	百歳 体操	15	歌体操 (DVD)	百歳 体操						
第4週 内容	19	講話等 (包括)	百歳 体操	22	防災 (安全安心)	百歳 体操	19	講話等 (包括)	百歳 体操	22	歌体操 (DVD)	百歳 体操						
第5週 内容	26	コグニサ イズ (DVD)	百歳 体操	/			26	講話等 (包括)	百歳 体操	29	歌体操 (DVD)	百歳 体操						



New! いきいき百歳体操



平成30年度年間計画

実施場所(井高野福祉会館)

開催曜日(金 9時30分から)

月	10月			11月			12月			1月			2月			3月		
第1週 内容	5	百歳 体操		2	通常の体 操	百歳 体操	7	終活 (旋キリ)	百歳 体操	4			1	糖尿病 (訪看・ あかり)	百歳 体操	1	栄養 (区役所)	百歳 体操
第2週 内容	12	百歳 体操		9	寸劇 (安全安心)	百歳 体操	14	終活 (旋キリ)	百歳 体操	11	認知症 (包括)	百歳 体操	8	通常の 体操	百歳 体操	8	栄養・ 塩分 (区役所)	百歳 体操
第3週 内容	19	百歳 体操		16			21	講話等 (社協)	百歳 体操	18	自転車 ルール (安全安 心)	百歳 体操	15	見守り (安全安 心)	百歳 体操	15	通常の 体操	百歳 体操
第4週 内容	26	百歳 体操		23			28			25	糖尿病 (訪看・ あかり)	百歳 体操	22	通常の 体操	百歳 体操	22	通常の 体操	百歳 体操
第5週 内容	/			30	薬の話 (包括)	百歳 体操	/			/			/			29	通常の 体操	百歳 体操

平成31年度からは新しいカレンダーをお渡しします。

山伏の服装
した中村医師
僕は、僧侶で
もあります。



「アドバンス・ケア・プランニング」(ACP:
ADVANCED CARE PLANNING)

・将来、自分のことを自分で決められなくなっ
たときに備えて、今後の治療や療養について、
患者さんやご家族とあらかじめ話し合ってお
くこと…

-現在の気がかり

-患者さんの価値観や目標

-現在の病状や今後の見通し

-治療や療養に関する選択法

“延命治療に
ついては”
考えておかな
なくては！

サポートメニュー:「終活」の話30分 淀キリ 中村医師より



「墓じまい」
はどうしたらいい
んだろう？

サポートメニュー：「終活を始めよう！」の話30分
大阪祭典の職員の方より



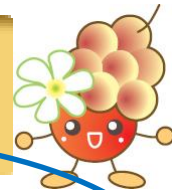
このリズムは
「ドンパン節」
やなあ！！

サポートメニューが入っていない時は、DVDでコグニサイズ！

今年度からの進め方

- ★ 新しいいきいき百歳体操は
 - モデル場所は4月からも継続実施
 - 新たな13か所は、
9月以降から(コグニサイズの練習、
サポートメニューの調整 などなどにより)
 - 新しいいきいき百歳体操のネーミング
を皆さんと考え
→ **「わくわく！いきいき百歳体操」**
 - サポーターさん達に ユニホームを！
 - ・体操に来なくなった方への声掛けの時
 - ・体操実施時、交流会の時

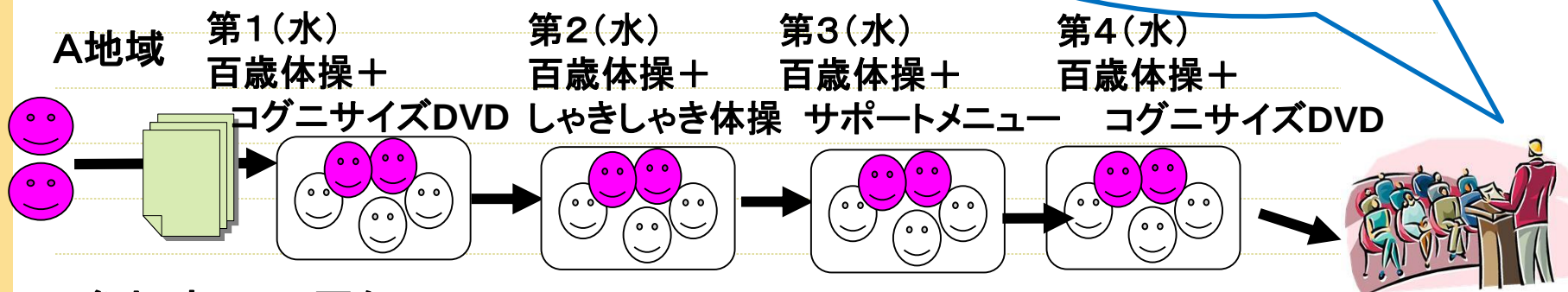
東淀川区がめざすいきいき百歳体操



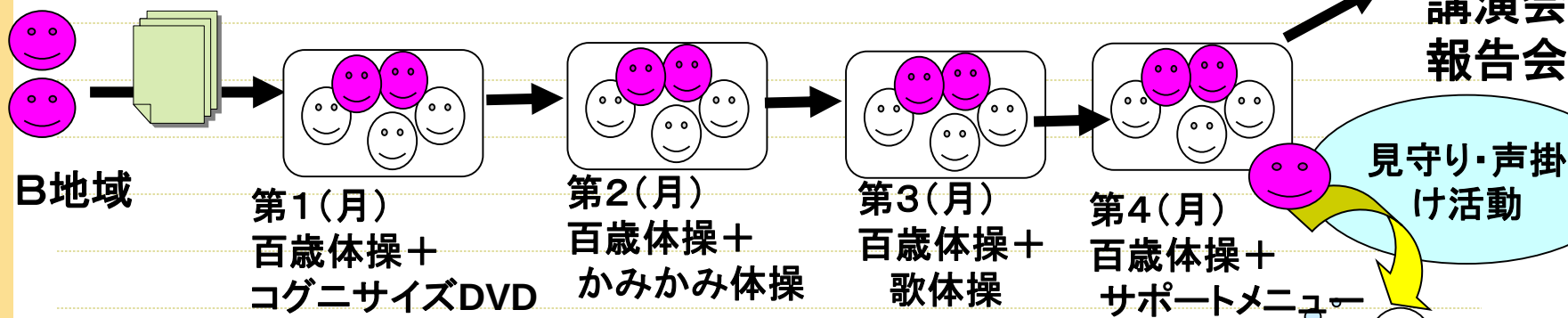
【地域内の動き】

包括圏域で
包括支援センターと共に
顔が見える関係づくり

【各地域でのいきいき百歳体操】



参加者への周知



講演会
報告会

見守り・声掛け活動

来なくなった人
気になる参加者

any Name

東淀川区がめざす、新しいいきいき百歳体操 「つなげて、つながり、いきいき社会」



★人と人がつながる

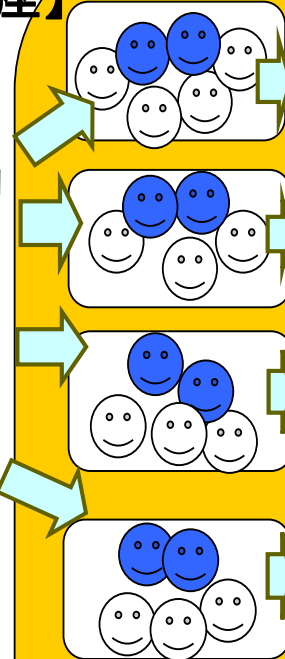
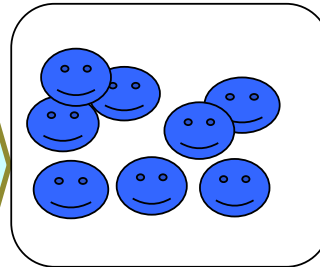
★事業内容をつなげる

【各地域での
いきいき百歳体操の場】

★団体活動がつながる

【いきいき百歳体操
サポーター養成講座】

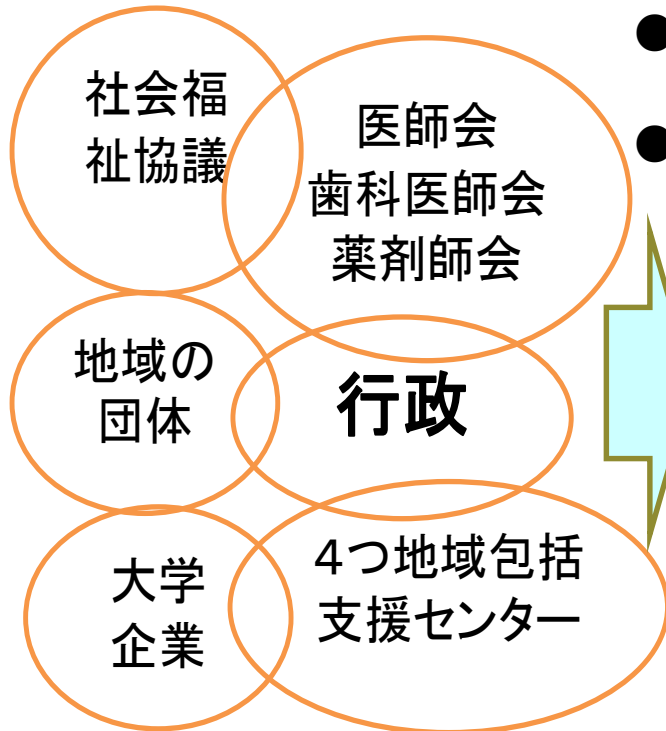
- 既存事業
認知症対策
- ウォーキング



寝たきり・認知症・閉じこもり
予防活動

声掛け見守り活動等
(認知症・閉じこもり者にも)

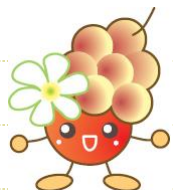
顔が見える関係づくりから
防災活動に繋がり、
安心して暮らせる東淀川区に繋がる



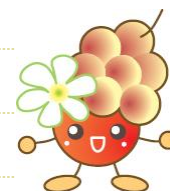
事業の基盤

東淀川区がめざすいきいき百歳体操

百歳体操から繋がりのあるまちづくりへ



「自助・共助・公助」で繋がる
地域ケアシステムの構築



—寝たきり・認知症・閉じこもりにならない！
もし、そのような状態になったとしても
安心して暮らせる東淀川区をつくろう！—

