

日ごろから出かける習慣づくりで、閉じこもり防止を



日野町地域包括支援センター
所長 山形祐子さん

年齢を重ねると出かけることが少なくなってきます。

そこで、今年度から「ぽかぽかお出かけサービス」を始めました。着て行く服を考えたり、持ち物を準備したりすることが“生活リハビリ”につながります。

気分転換に利用してみませんか。出かけることで老化の悪循環を断ち切ることが大切です。利用に関する相談は、気軽に地域包括支援センターに声をかけてください。お待ちしております。

自慢の料理に舌鼓。みんなで食べるのがさらにおいしい



リズムに合わせて、しっかり体も動かす

ぽかぽかお出かけサービス（閉じこもり予防）

- | | |
|--------|---|
| 1 対象者 | 65歳以上の高齢者（グループなど） |
| 2 提供場所 | リバーサイドひの（下樓） |
| 3 利用期間 | 5～7月、9～12月 |
| 4 送迎 | リバーサイドひの所有のマイクロバスで送迎
【送迎時間】※変更可能です
〔迎え〕おおむね午前10時～午前11時
〔送り〕おおむね午後2時～午後3時 |
| 5 内容 | 体操・歌などのレクリエーション、昼食、入浴カラオケなど |
| 6 利用料 | ・1団体1,000円（町へ納入していただきます）
・昼食代は別途負担いただきます。（飲酒不可）
・入浴は無料で利用できます。（タオル持参） |

この事業は自分たちが楽しむために活用できる

舟場夢創会

代表 金川恵次さん

「私たちは今回、歌を歌ったり、リズムに合わせて体を動かして過ごしました。童謡など歌いやすい曲ばかりで楽しく、会員の感想も良かったです。出かけると気分も変わり心躍ります。今後は、ほかの団体と一緒に交流できたらと考えます。良い事業ができたので、自分たちが楽しめるよう活用していきたいです」

この事業の対象者は、65歳以上の高齢者で、5人以上のグループで利用できます。実施期間は12月までとし、会場までは暮らしている地域からマイクロバスで送迎します。会場はリバーサイドひの。町の施設でもあり、送迎やレクリエーションなどが行える交流ホールがあることや食事や入浴、休憩が行えることなど、出かける機会を増やすことで、地域内での孤立解消、自立した生活を助け、要支援状態の予防です。

高齢者の年齢とともに衰える体力や閉じこもりを防ぎ、自分のことは自分で行い、自由で元気に暮らす生活を長く続けてもらいたいと期待しています。

この事業に必要な環境が1カ所に揃っています。

利用方法は、まず、町地域包括支援センターに申し込みをします。利用決定後、利用日や内容など詳細は委託事業者と調整を行っていただくこととなります。なお、1団体の利用料千円と食事代が必要です。

お出かけをして楽しい時間をみんなで過ごしてみませんか。閉じこもりを予防し、地域全体で活力ある毎日を送りましょう。利用に関する問い合わせは、町地域包括支援センター（電話72-1852）まで。