

らくらく  
担当スタッフ 飯浜

【一言】郷ひろみが大好き!  
新型コロナウイルスが落ち着いたら  
LIVEを観に行きたいです。



初めて参加された方は緊張した様子が見受けられますが、だんだんと他の方とも打ち解けて、仲間になっていく様子や楽しんでる様子を見ていくと嬉しくなります。

## みんなに元気パワーを届けたい

**ちょっとした変化を見逃さない**

支援をする際は特に利用者さんの顔色や体の調子に目を配ることを心がけています。  
例えば「今日は元気がないな」「足が痛そう」「顔色が悪いけど具合が悪いのかな」と察知したら、ご本人に負担が掛からないように体調管理や参加するプログラム等で配慮をしています。そういった目配りや気づきが大切だと感じますね。

**利用者さんの笑顔が何よりのやりがい**

帰る時間になり、「楽しかったよ」「次来るのが楽しみだから」と言ってもらえる瞬間がとてもやりがいを感じますね。

**心と体を動かす時間をつくれてますか?**

新型コロナウイルスの影響で体を動かす時間や人の交流の機会等が減りやすい一方で、何かに対して不安に感じることが多くなった方もいるのではないのでしょうか。  
心と体を元気にするためにぜひ無理のない範囲で体を動かしてみてください。

### ○利用できる方

- ・要支援1・2の方
- ・事業対象者の方



### ○会場

老人福祉センター 皆楽荘  
(長岡市上樫出 3034)



### ○利用日

ご相談の上で決定いたします


### ○利用料金(基本料金)

1000円  
(サービス利用料、昼食代、おやつ代含)

### 1日のスケジュール

- 9:00 ご自宅にお迎え
- 10:00 お茶飲み談笑の時間 
- 10:30 予防プログラム(運動・口腔ケア)
- 12:00 昼食お昼寝 
- 13:30 予防プログラム(物忘れ防止)
- 15:00 ご自宅まで送迎

### らくらく・問合せ先

長岡市社会福祉協議会栃尾支所  
(長岡市新栄町2-2-23)  
電話: 52-5895  
FAX: 53-2263 



**介護予防運動の様子**  
それぞれ自分のペースでやっています



**お茶飲みしている様子**  
皆さんの一番の楽しみがお茶飲みだそうです

## 特集 仲間と一緒に無理なく・楽しく介護予防 長岡市社協「らくらく」のご紹介

平均寿命が延びている一方で、着目されている“健康寿命”。  
その健康寿命を延ばし、自分自身で“らくらく”生活が続けられるように事業を展開する長岡市社会福祉協議会らくらくについて、スタッフと利用者さんにお話を伺いました。

**本人の目標達成のお手伝い**

らくらくを利用いただくにあたり、ご本人とまずお話しをして年間の目標を立てていきます。例えば「近くのスーパーまで15分かけて歩いていけるようになりたい」「この先も畑仕事が続けられるようになりたい」「いつまでも自分のことは自分でできるようにになりたい」といったものです。  
その目標を達成するため、ご本人に無理が掛からないよう注意しながらお手伝いさせていただきます。

**社** 協栃尾支所では、スタッフや専門の講師による指導の下、健康寿命を延ばすために運動や口腔ケア、認知症予防トレーニング等を提供する長岡市くらし元気アップ事業を実施しています。  
そのいわゆる「介護予防教室」が、「長岡市社協らくらく」です。

