

# 令和3年度 地域ミニデイサービス事業

発行：豊見城市社会福祉協議会 TEL:098-856-2782

## 生きがい！健康づくり！始めませんか？

『生きがい健康づくり推進事業』ってなに？

地域の公民館等を活用し、無理なく楽しく、話して笑い、楽しい時間を過ごすことで高齢者の孤独感の解消や閉じこもりを予防します。公民館へ定期的に出かけることで生活にメリハリをつけ、社会参加の促進と身体機能の低下を防ぐことで介護予防にもなり、保健・医療・福祉の連携と、地域住民の協力により相互の交流を図りながら『いこいの場』をつくります。

### どんなことをするの？

- 体調確認・血圧測定
- 簡単な体操やレクなど

健康体操・タオル体操・発声訓練（歌声）  
レクリエーション・休憩（ゆんたく＆お茶タイム）など

※希望により勉強会・誕生会・手工芸・世代間交流（保育園児等）などの活動も行っています。（生きがい活動援助員が地域の皆さんと一緒に考えます）

### 誰が参加できるの？

おおむね60歳以上の方です

- 場 所：各公民館、集会所
- 利用料：1回100円
- 時 間：開催曜日と時間は裏面をご確認ください

※利用料100円のうち50円は地域支援費として福祉推進委員会の活動に活用しています。

### 各地域のミニデイサービスの様子



健康づくり 仲間づくり 笑顔あふれるミニデイにめんそ〜れ