

コロナに負けるな！
いきいき元気プロジェクト

ゆうゆうの友



氏名

社会福祉法人 大川市社会福祉協議会

ようこそ！ゆうゆうの友へ

コロナウイルスの影響で、外出や地域の行事が自粛される中、日々の健康づくりに活用していただければと毎日15分程度で行える脳のトレーニング集「ゆうゆうの友」を制作しました。

毎日楽しく、無理をせずをモットーに、好きなところから、その日のペースにあわせて続けて頂ければ幸いです。

《内容》

- ・心も体も健康に！「さあ！にぎやかにいただく」チェックシート
- ・間違い探し
- ・お金はどちらが多いでしょう？
- ・おつりを計算しましょう
- ・レシートを見て答えましょう
- ・数あそび
- ・計算をしてみましよう
- ・並び替え言葉
- ・ことわざ
- ・四文字熟語
- ・三文字熟語
- ・都道府県当て
- ・歌詞を完成させましよう
- ・ぬりえ



心も体も健康に！

社会とのつながりが豊かな人ほど長く健康でいられ、認知症にもなりにくいことが分かっています。

いくつになっても人や町とつながりたいものですね。

孤立・閉じこもりにならず 家から出よう！

外出の理由はどんなものでも構いません。こまめな買い物、ペットの散歩など毎日外に出かけましょう。



友人・知人などと 交流しましょう！

友人・知人やご近所の方との交流、遠くに住まれているご家族、ご親戚などは電話や手紙、メールはいかがででしょうか。交流の機会を持ちましょう。



楽しさ・やりがいのある活動に 参加をしましょう！

楽しくてやりがいのある活動に参加をしてみましょう。趣味やボランティア活動、公民館で開催されているゆうゆう会などいかがでしょうか。



○ゆうゆう会

高齢者が住み慣れた地域で日々楽しく過ごすことができるように、各公民館等で血圧測定や健康相談・体操・ゲーム・レクリエーションなど楽しい時間を過ごして頂いています。参加をご希望の方は各ゆうゆう会代表の方にご相談して下さい。



○大川市老人福祉センター

開館日：火～日曜日
開館時間午前9時～午後4時
おおむね60歳以上の方が利用可能。
入浴や一日楽しく団らんのお過ごしいただける施設です。無料の送迎バスも運行しています。

○移動販売（買い物支援）

移毎週木曜日に市内7カ所でグリーンコープの動販売を行っています。



○ドリーム田口ちょっとかせする隊（準備中）

日常生活の中で生じる「ちょっとした困りごと」を地域のサポーター（ボランティア）がお手伝いすることで、住み慣れた地域で暮らし続けることができる人が増えていきます。支えあいのある田口校区を目指し、準備を進めています。

○地域のいこいの場

- ・ドリーム田口「いこいの場」第2・4土曜日
- ・木室たんぼぼの会「たんぼぼカフェ」毎週土曜日

地域の交流の場です。家に閉じこもらないで、外に出て人と交流することで会話をし、笑うことで元気になれます。人と会話をして笑うことは、とても良い認知症予防になります。脳トレや体操をして、お茶を飲みながら、楽しいおしゃべりに花が咲いています。

ゆうゆうの友
発行：令和2年12月
編集・発行：社会福祉法人 大川市社会福祉協議会

社会福祉法人 大川市社会福祉協議会

〒831-0005 福岡県大川市大字向島1840-2

TEL 0944-86-6556

FAX 0944-86-6485

E-mail syakyou@kumin.ne.jp

ホームページ <http://okawa-syakyou.or.jp/>

