

みんなの公民館

団体名 代表者名	社会福祉法人 千寿会 間部一彰	所在地	熊本県下益城郡美里町土喰 4 番地
問い合わせ 先	TEL : 0964-47-1118 FAX : 0964-47-2233	HP アドレス	minnnanoie@mirror.ocn.n e.jp
開設日時等	毎週 ☒ 火 水 木 金 土 日 9 時 30 分 ~ 11 時 30 分 (その他:)	毎月 第 曜日 時 分 ~ 時 分 (その他:)	
主な利用者 (実績)	子ども (乳幼児 ・ 小中学生 ・ 高校生) 障がい者 その他 (具体的に:)	☒ 高齢者	認知症の方

活動内容

【うち、5 つ星プロジェクトに関する取組み】

A 見守り活動

☒ 健康づくり

B 配食・会食サービス

E 学びの縁がわ

C 買い物支援

F 地域ふれあい
ホーム (制度
外の宿泊)

◆具体的な活動内容

週に 1 回 (月曜日) 9 時 30 分から 11 時 30 分 地域の健康づくりに関心を持っている方を対象に筋力増強訓練、ストレッチ体操、脳トレ等予防活動を行っている。

※5 つ星プロジェクトに関する取組み

【D 健康づくり】毎週月曜日 9 時 30 分から看護師による健康チェックを行い、認知症予防、感染予防などの話をしたり、脳トレやストレッチ体操などを 30 分ほど行う。その後ボールを使った体操やセラバンド、ラップの芯による体操などを 60 分ほど行い地域の方の健康づくりや引きこもり予防に努めている。

【活動のきっかけ】

平成 20 年から続けている活動であるが、当初からのメンバーが 7~8 人おられ、健康づくりの一環となっていると感じている。
活動のきっかけは、当施設を知って、足を運んでいただけたらという思いからはじめた。

●地域の縁がわからメッセージ●

夏場は 1~2 か月お休みをしていますが、「早く開始してください」、「身体がなまって動けません」などの声もあがるほど週に 1 回の活動を楽しみにされています。