

3会場 合計 146名  
の皆さんにお集まり  
いただきました！

はつらつクラブの皆様へ

# 情報交換会のご報告

5月に、ふれあい福祉センター、真島保健センター、浅川公民館の3会場で、介護予防クラブ（はつらつクラブ）の情報交換会を行い、大勢の皆さんが御参加されました。

## 感想 ～参加者アンケートより～

- ・他のグループを見学したい
- ・グループ同士知り合いになることが大切
- ・皆の知恵を出し合えば、良いものができそう
- ・情報交換の時間が短かった、定期的な開催を希望 等

まだまだ話し  
足りなそう  
でした！

## 情報交換のテーマ

- ① 日頃の活動自慢  
「ちょっといい話」
- ② ちょっと相談したいこと  
「皆さんどうしている？」

～ アンケートの皆さんの声を参考に、次回の情報交換会を開催します ～

### まずは自己紹介



始めたばかりなので、情報収集に来ました。

更北地区から来ました。

### ～グループで話そう～



なるほど～

唱歌を歌ったり、思い出話とかして楽しんでいます。

### ～話したことを発表～



会場の2階まで、休まず昇れるようになった方もいたそうです。

### ～みんなでレク体験～



ボールをリズムに合わせて回しましょう！

～レクの内容は次頁をご覧ください～

## ◆ 次回のお知らせ ◆

10月に下記のとおり実施予定です。詳細については改めてお知らせします。ぜひご参加ください。

10月15日（月） ふれあい福祉センター

10月19日（金） 真島保健センター

10月23日（火） 浅川公民館

時間はいずれも、午後1時30分から3時30分

担当 〒380-8512

長野市大字鶴賀緑町 1613

地域包括ケア推進課介護予防担当

TEL 026-224-7935

FAX 026-224-8574

宮入・中西

◆◆◆情報交換会で実施したレクリエーションの御紹介◆◆◆

### 【4拍子ボール回し】

<準備> 一人1個ボール（またはお手玉等）を持ち、輪になる

<練習> 左手をお皿（手のひらを上に向ける）にしてボールをのせる

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1 右手で左手の上のボールを持つ   | 2 持ったボールを右に動かす   |
| 3 もう一度お皿（左手）に軽くのせる | 4 右隣りのお皿にボールをのせる |
- 1～4をくり返し、右へボールを回していく

<本番> 慣れたら歌を歌いながら回そう

※ 右回しができたら、左右の手の役割を変えて、左回しをしてみよう

～松代のあるグループで行っていたレクです。

誰でもどこでも出来そうなので紹介させていただきました～



### 【パズルを完成させて言葉をあてよう！】

<準備> グループごとに新聞紙1枚とマジック1本

① 文字数を決めて、新聞紙に言葉を書く 書き方は自由。並べずバラバラに書くと難易度アップ

② 広告パズルと同様に、ちぎってパズルにする

<本番> 他のグループと交換して復元開始！

言葉が早くわかったグループの勝ち！

※ 言葉の文字数、書き方、ちぎる枚数で難易度が変わる

