

きいてみよう！いってみよう！！

下川町社会福祉協議会

ピカピカのランドセルを背負った可愛い一年生が、登校する姿が見られる春！雪も溶けて気持ちもなんだかウキウキわくわく！新しい事を始めてみようかな？なんて思っている方！「介護予防ボランティア」始めてみませんか？

地域の中で社会的役割を担い、生きがいを持って活動的な生活をしていくことで、認知機能や運動機能の低下を防ぎ、介護予防をしながら、地域の皆さんが、家族のように支え合える町を目指しています。



くしもりんポイントが貯められる！>

活動記録スランプ記録簿

45	46	47	48
49	50	51	52
53	54	55	56
57	58	59	😊

*10ポイントから交換できます。
*交換の上限は50ポイントまでです。
*9ポイントまで転り換えます。
*このカードは更新無効となります。

令和 年
下川町
介護予防アクションポイント手帳

氏名 _____

登録番号 _____

年 1月 1日から
年 12月 31日まで



累計	ポイント	管理員確認
交換	ポイント	
転換	ポイント	

気軽に始められるボランティア → 一人でも！友達同士で活動もOK！



<布切りボランティア風景>

😊【下川町立特別養護老人ホーム「あけぼの園」】

*あけぼの園での行事やクラブ活動の補助、入居者とのふれあいや、一緒に洗濯物をたたんだり、清拭用布を切ったり、窓ふき等の環境整備、ご自身の得意な芸を園で発表等（動画に撮って提供もOK）で活動内容は多種多様です。

😊【下川町認定こども園「こどものもり」】

*未就学児とのふれあいや見守り、おもちゃ等用具の清掃、着せ替え人形の洋服裁縫等活動内容は様々！子どもたちと楽しく過ごしながら、ご自身の介護予防にもなるボランティアです。



😊【町民会館 児童室】

*未就学児童の見守りや遊び相手、おもちゃの修繕、裁縫など、子ども達から元気をもらいながらの介護予防ボランティアです
*保護者の話し相手や、子育ての不安などを聞くなど異世代との交流もできます。
*子どもたちが安心安全に遊ぶことができるよう物品や施設の消毒作業をお手伝いいただくことがあります。
【ゴム手袋やエプロンなど、必要な方はご持参ください】



ご自身でスキルアップができるボランティア

ボランティア 募集中



😊【しもかわカーリンクラブ】

*カーリンコンは、介護予防や認知機能の向上が期待できる手軽な運動です。ルールはカーリングに似ていて、競技性があります。
*地域住民が楽しく参加できる場を提供し、お互いの健康づくり・見守りに取り組んでいます。
*カーリンコンインストラクター養成講座の受講が必要です。

😊【ハッピーふまねっとクラブ】

*ふまねっと運動は、50cm四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、網を踏まないように動く運動です。
*ふまねっとサポーターと一緒に運動を行う事で、認知症予防やひきこもりを予防します。
*ふまねっとサポーター養成講座の受講が必要です。



<ふまねっとの風景>

紹介したボランティアはごく一部です！お気軽にお問合せ下さい！



11 住み分けられるまちづくりを



12 つくる責任 つかう責任

みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！

問い合わせ 下川町社会福祉協議会 総合福祉センター「ハピネス」内
電話 4-3123 担当：支援コーディネーター たけもと

シナプソロジーは、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激をあたえて活性化していきます。間違ったり戸惑ったり、脳が混乱しているとシナプスが活性化！考えながら動いてチャレンジしてくださいね！

<基本動作>

懐かしい歌「あんたがどこさ」を歌いながら、足踏みしてみましょう！
椅子に座って足踏みでもOK！



<脳に刺激を加えるよ！1>

歌詞の中で「さ」の時に、大の字になります。

*また周りに危険なものがないか確認してね！



<脳に刺激を加えるよ！2>

次は動きは変わりません。「さ」の時に大きな声で言いましょう！



<脳に刺激を加えるよ！3>

動きは変わりません。

「さ」の時は小さな声で
言いましょう！



あれ？動きまで小さくなっちゃった！（笑）
混乱したり、戸惑う方が脳は活性化します！