

いきいき活動（屋内ゆっくり活動）



1. カラオケ・歌

- ・いつ？
- ・準備するものは？
- ・CDやテープの準備は？
- ・それぞれの役割は？

大きな声で
気持ちよく！

いっぱい
褒めよう！

・カラオケボックスに行こう
・地区の大会に出場しよう！

2. 映画鑑賞 (DVD鑑賞)

- ・いつ？
- ・観る映画は？
- ・機材、DVDの準備は？
- ・お茶やお菓子は？

みんなの
感想？

あの頃の
思い出？

- ・DVDをレンタルしてみる
- ・映画館まで行ってみよう！

3. 趣味 (手芸、将棋、ゲーム等)

- ・いつ？
- ・準備するものは？
- ・ルールは？
- ・* グループごとでもOK！

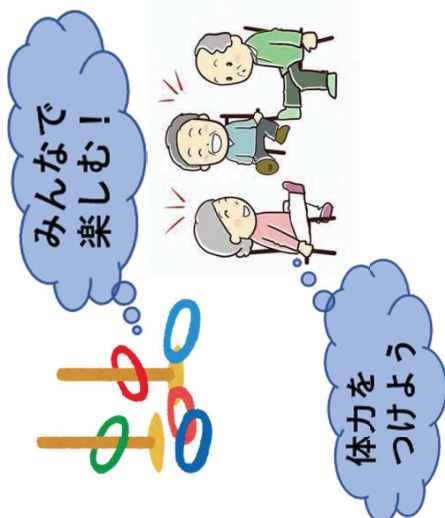
- ・地域のイベントへの参加
(文化祭など)
- ・子供教室の開催など

いきいき活動（屋内ハリキリ活動）



1. スポーツ・体操

- ・いつ？何回開催？
- ・何をしよう
(輪投げ、体操など)
- ・準備するものは？



- ・屋外での体操

2. 調理・食事会 料理教室

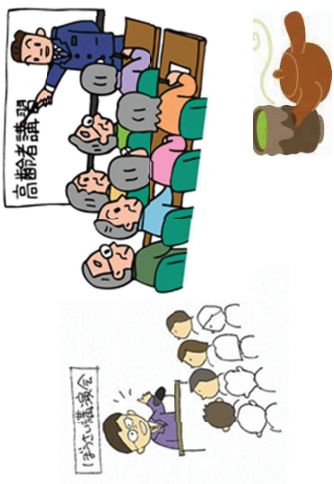
- ・いつ？何回開催？
- ・メニュー、材料は？
- ・買い物は？
- ・料理の分担、役割は？



- ・専門家に頼んで料理教室
- ・こども食堂

3. 講習会

- ・いつ？どこで？
- ・講習会の内容は？
- ・先生や講師は？
⇒ 地域包括支援センター
へ相談してもいいかも
- ・お茶やお菓子の準備は？



- ・次は先生になってみる
- ・家族、近所に教える

いきいき活動（屋外活動）



1. スポーツ・体操

- ・いつ?どこで?
- ・何をしようか
(グラウンドゴルフ、体操等)
- ・準備するものは?



- ・運動会や大会への参加

2. 外出

- ・いつ?どこに?
- ・移動手段と費用は?
- ・予約は?



- ・ちょっと遠くまで行こう!

3. 地域活動

- ・いつ?どこで?
- ・どんな事をしたい?



- ・季節行事
- ・地域行事
- ・ボランティア活動

いきいき活動（地域活動①）

1. 季節行事

- ・餅つき、節句、七夕、敬老会
芋煮会、なし団子など

- ・いつ?どこで?
- ・準備の工程を考える
- ・役割分担は?
(材料準備、作製、会場、会計など)



- ・子供会にも声をかけてみる
- ・小学校でのボランティア

2. 地域行事

- ・地域の催し物への参加
- ・作った野菜の販売、昔の遊び教室

- ・いつ?どこへ?
- ・準備するものは?
- ・役割分担は?



- ・よりよい実施方法や役立ててもらうことを町内会や市町村へ相談

計画

活動

発展

いきいき活動（地域活動②）

3. 地域支援活動

- ・地域の魅力発信
- ・住みよい街作り提案など

- ・いつ？どこで？
- ・地域の魅力や課題は？
- ・発信する内容や方法は？

散策して
みよう！

住みよい街...

散歩コース
・距離
・難易度

地域の名所

- ・スタンプラリーなどを開催する
- ・地域で見つけた課題や問題を、自主防災会や市町村へ伝え、住みよいまちづくりりに活かして行く

4. ボランティア活動

- ・公園のゴミ拾い
- ・通学見守り隊
- ・ゴミ出し支援
- ・独居の方へ声掛け支援
- ・歩道の花壇手入れなど

- ・いつ？どこで？誰のために？
- ・自分たちができそうなことは？



- ・町内会や市町村へ相談、継続できる方法を検討

計画

活動

発展