

プログラム6(1) 『いきいき活動・計画 ～みんなで活動作戦会議～』

生活目標 みんなで新たな活動を計画してみましょう

目的・効果 みんなで話し合っで計画を立てることで、無理なく協力して活動ができる

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
話し合い：30分 活動：2～3時間	みんなで	話し合い：みんなで 活動：内容に応じて		内容に応じて

注意点など 一人で考えるのではなく、みんなで相談して内容を決めて協力して行う。

1. プログラム名「みんなでする活動・計画」の説明

- 毎週、通いの場で顔を合わせる仲間たちと、いきいき百歳体操やおしゃべりだけでなく、「他にもみんなで何かやってみたいと思いますか?」と聞いて、意見を出してもらおう。
- みんなで楽しめることや地域の役に立つことなど、内容や役割をみんなで相談して決めて協力しながら行う。

2. 「いきいき活動作戦会議」の開催

- ① 「いきいき活動作戦会議 記入用紙」を使って、作戦会議開始
 - ② 「いきいき活動作戦会議 メニュー例」を参考に、みんなでやりたいことを決める
 - ③ 「いきいき活動作戦会議 記入用紙」項目1～5に、大まかな内容、目標、日時、場所、用意するものを相談しながら書き込む
 - ④ 「いきいき活動作戦会議 記入用紙」項目6に、事前準備が必要な場合、役割分担や必要なもの(何をどのくらい、いつまで、だれが準備するか等)、誰か(講師や詳しい人など)の協力が必要か、誰に協力を依頼するか等を相談しながら書き込む
 - ⑤ 「いきいき活動作戦会議 記入用紙」項目7に、当日の流れや役割分担等を相談しながら書き込む
- ～ 活動実施 ～
- ⑥ 「いきいき活動作戦会議 記入用紙」項目8には、終わってから、良かった点、工夫が必要な点、次の目標を相談しながら書き込む



※ 「いきいき活動作戦会議 記入用紙」はA3にコピーして使う。