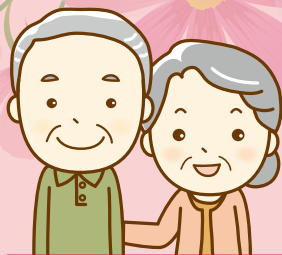


名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業

楽しく いきいき 仲間づくり



コスモス



「ほっとくん」

お一人、お友達・ご夫婦同士でも参加大歓迎! 会場見学もできます。お気軽にお問い合わせください。

コスモスとは

名古屋市の一般介護予防事業で、瑞穂区では「コスモス」という愛称で親しまれています。

健康体操・工作・ゲームなどを楽しみながら「介護予防」への理解を深めるとともに、仲間づくりをすすめています。また、地域においていきいきとした生活を過ごすことができるよう支援しています。

瑞穂区内8会場で
約200名(半期)の方が
参加しています!



みんなで楽しく体操



参加者同士で楽しく交流



季節の工作



歌をうたってリフレッシュ

参加期間 6か月間 ①上半期[4月～9月] ②下半期[10月～3月] (各会場週1回開催)

募集期間 年2回 [①上半期 2月中旬～3月初旬 ②下半期 8月中旬～9月初旬]

参加費 無料(材料費等実費負担あり)

対象者 ● 名古屋市内在住の65歳以上の方 ● 会場までお一人でお越しいただける方

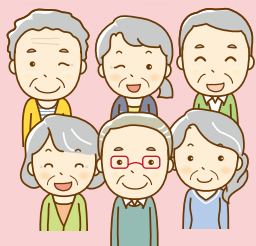
定員 各会場24名程度

※応募者多数の場合は抽選 ※定員に満たない場合は、引き続き参加を受け付けます

この事業は名古屋市の委託を受けて瑞穂区社会福祉協議会が介護予防を目的に
さまざまな社会参加の機会を提供するものです。

名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業

コスモス



地域で活動するボランティア(はつらつサポーター)の協力を得ながら、健康増進活動およびレクリエーションなどを行うことで介護予防・認知症予防への理解を促し、高齢者の自主的な活動や地域活動等への参加促進を図ることを目的として実施しています。

名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業は名古屋市の全16区で実施されており、瑞穂区においては「コスモス」という愛称で親しまれています。

① 事業の目的

1. いつまでも元気で、自分らしく暮らすために必要な介護予防・認知症予防の知識や方法を身につけます。

- 週1回、6か月間、本事業に参加することにより外出が習慣化し、介護予防・認知症予防につながります。
- 体操や栄養、認知症に関する学習など様々なプログラムを通じて、いつまでも元気に暮らすヒントを学びます。
- 自宅でも簡単に取り組める体操など介護予防・認知症予防に関する知識も学びます。

2. 参加者の仲間づくりを通じて、交流の輪を広げます。

- レクリエーションを通じて、仲間づくりを行います。
- みんなで過ごす楽しい時間は、孤独感の解消につながります。
- 参加者自身のやりたいことを応援します。

3. 趣味などの自主活動や、町内会や老人クラブ、ボランティア活動などの新たな活動をはじめのきっかけづくりを行います。

- 参加者が自主的な活動グループ等を作ることのお手伝いをします。
- 趣味活動や町内会や老人クラブなど既存の地域活動組織への参加、ボランティア活動への参加を呼びかけます。

② 事業の具体的な内容

対象者 ● 名古屋市内にお住まいの65歳以上の方
● 会場までお一人でお越しいただける方

定員 1会場あたり約24名
(定員は会場によって異なります)

会場 コミュニティセンターなど区内8か所

参加期間 ◎6か月間
上半期:4月～9月、下半期:10月～3月
◎週1回 2時間
午前:10時～12時
午後:13時30分～15時30分

参加料 無料(材料費等の実費負担をいただくことがあります)

③ 1日の流れ(例)

※会場によって異なります

時間	活動内容
10:00～10:15	◎会場準備、出席確認、準備体操
10:15～11:45	◎プログラムの実施 (主な例) ●健康体操 ●合唱 ●工作 ●社会見学 ●音楽療法 ●健康講座等 ●他機関と連携しての講座 など
11:45～12:00	◎ふりかえり、伝達事項の連絡、後片付け



社会見学



工作

実際に参加された方の声

- ★友人が増えて、食事会やイベントなどへ外出する機会が多くなった。
- ★生活リズムが整い、元気になる心が穏やかになった。
- ★自宅でも健康体操に取り組むようになった。
- ★地域のボランティア活動を知り、自分も参加するようになった。
- ★町内会の活動に積極的に参加するようになり、自分の役割が増えた。

■自主活動とは?

趣味の講座・活動に参加するような活動
例) サークル活動、グループ活動、ふれあい・いきいきサロンなど

■地域活動とは?

ボランティア活動や町内会活動等に参加するような活動
例) ボランティア、町内会、老人クラブなど



※諸般の事項により事業内容が変更になる場合がございます。



4 事業の効果

介護予防・認知症予防のために様々なプログラムを実施し、心身機能の維持・向上を図っています。さらに、地域の中でよりいきいきとした生活が送れるよう、仲間づくりや地域のボランティア活動など、社会参加を呼び掛けています。

※事業に参加してからの変化を確認するアンケート(令和元年9月実施)

- ①「友人、知り合いが増えた」……………約74%
- ②「前向きな気持ちになることが増えた」…約69%
- ③「外出する頻度が増えた」……………約51%
- ④「以前より体調が良くなった」……………約42%
- ⑤「自主活動に新たに参加した」……………約33%
- ⑥「地域活動に新たに参加した」……………約21%

5 生活における困りごとの相談・解決

様々な関係機関とのネットワークを活用し、介護保険サービスや状況に応じた適切な機関へつなぎ、参加者が抱える困りごとの解決を目指しています。そのため、日ごろから参加者と職員が信頼関係を築けるよう努めています。

また、参加者同士やはつらつサポーターによる自然な助けあいや見守りをはじめ、住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるよう支援しています。

6 「はつらつサポーター」との協働

はつらつサポーターとは…

コスモスの運営を始め、参加者のきめ細かいフォローや自主活動、地域活動支援など幅広く活躍しているボランティアの事です。



はつらつサポーターの証としてバッジを配布

「地域ぐるみの介護予防・認知症予防」の実現を目指すコスモスでは、多くの地域住民に「はつらつサポーター」として運営に協力して頂いています。

初めてボランティアをする方も楽しく安心して活動していただくことができるよう、「はつらつサポーター養成講座」や「スキルアップ研修」などを実施し、知識や意欲の向上を図っています。



養成講座「救急対応について」



研修「ピンポン玉人形作り」

トピックス

楽しく自主活動・地域活動♪

フラワーサロン

平成25年に発足したフラワーサロンは、月に1回開催され、フラワーアレンジメントをしながら、おしゃべりにも花が咲いています。『ここへ参加すると元気になるから嬉しい。』と皆さん楽しみにされています。



なでしこ仲良し会

毎月第2・4水曜日にいきいきと楽しい毎日を送るための生活情報交換の場をひらいています。茶話会やゲームなどで、楽しく交流しています。地域の中でお互いを気づかい合う優しい雰囲気の家です。



チーム☆みずほ

コスモスに参加されたことのある方、興味のある方を対象に会場の枠を超え[コスモスの仲間]として活動したいという思いから、チーム☆みずほを発足しました。

月に1回開催され、はつらつサポーターさんによる軽体操や歌、ゲームなどで盛り上がっています。



ダンディ瑞穂会 (略称:ダンミズ)

男性向けの活動や集いの場を作ろうと発足した、元気な高齢者を目指す名古屋市在住の男性の集まりです。月1回の定例会[外出企画、クリスマス会など]と、月1回のダンミズサロン[茶話会、ゲームなど]を開催し、ボランティア活動も行っています。



外出企画「リニア鉄道館」



定例会「男の料理」