

2023 しらゆり健康倶楽部

～みんなで・遊んで・笑って・健康長寿～

【活動目的】

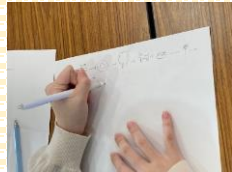
- * 高齢者と大学生の世代間交流の機会とする。
- * 高齢者にレクリエーション活動を提供し、フレイル予防として心身の健康をめざす。
- * 学生が企画した活動を通して、レクリエーション・インストラクターに大切なコミュニケーション力を養う。

【活動内容】

10月～11月にかけて、キャンパス内で5回開催しました。60代～80代の方が延べ58人参加、大学生企画のゲームや軽体操などレクリエーションを行いました。

10/13 アイスブレイク

じゃんけんや絵しりとりなど五感を活用し和やかな雰囲気を感じました



10/30 ニュースポーツ

ボッチャやドッチビーで競い合い、チーム力を高めました



11/6 ゲーム・軽運動



フラフープや股下くぐりの軽運動で、からだ全体の機能を動かしました

11/13 ゲーム・茶話会



参加者のリクエストでゲームを行い、リラックスしながらお茶とおしゃべりを楽しみました

【活動の成果】

- ・ 外出機会⇒コミュニケーション（笑顔・出会い）が拡大
- ・ 生活リズム（食事・睡眠・身だしなみ・運動）を整える
- ・ 大学の資源を提供⇒近隣住民と顔なじみの関係形成

【今後の課題】

- ・ 企画側の情報共有および連携不足の解消
⇒話し合いの機会と役割分担+主体性、協調性、計画性
- ・ 参加者の心身の特性を理解し目配りと気配り
⇒安全・安心と集団の雰囲気づくりを促す
- ・ 健康なまちづくりを目指して活動の輪を広げる



また元気で会いましょう

