

上青木地域包括支援センターで 地域づくりに参加しませんか？

今年度は一緒にこんなことを
やりました。



笑いヨガ

年齢、性別問わず誰でも集まって
とにかく楽しむことを目的に開催！
笑いヨガは「笑い」に深呼吸を取り入
れた健康体操です。大笑いをするこ
とで自然に酸素を体内に取り入れます。
笑いが健康に良い効果をもたらすこ
とは医学的にも証明されています。
開催は不定期ではありますが、今年度
は3回開催しています。

ターゲットボッチャ

年齢、性別問わず誰でも集まって
とにかく楽しむことを目的に開催！
通常のボッチャとは違って、ターゲッ
ト（的）に向かってボールを投げて、
ターゲットの上に残ったボールの得点
を競争します。
不定期の開催ではありますが、今年度
は3回開催しています。

おしゃべりサロン～元気に生きましょう会～

歌、体操、朗読、写真鑑賞などの盛りだくさんのプログラムを楽しみながら、参加
者同士が交流して楽しく話をするを一番の目的として開催しています！
今年度は夏の七夕まつり、冬はクリスマス会と称して開催しました。
ボランティアのみなさまには、企画から当日の運営に至るすべてを担当していただ
きました。
「元気に生きましょう会」という名称もボランティアの発案です。

さくらカフェ（認知症カフェ）

認知症のご自身、ご家族、地域の方々、介護の専門職が自由に参加し、運動や交流を
しながら介護の相談や情報交換してのんびりと過ごしていただく場になっています。
さくらカフェの運営は、上青木地区にある介護事業所や認知症の講座を受講した地域
住民が中心となって結成した「上青木認知症ささえあい隊」が担っています。

包括の活動にボランティアとして参加して、
地域づくりに協力してくださる住民・事業所・企業を大募集
しています！

ご興味がある方は上青木包括までご連絡ください。

