

サポーターの活動レポート

— 小川さん、杉本さん、河内さんの場合 —

身の回りの
ちょっとした生活を支援

安心生活 サポーター

市内76人



小川 ハルミさん(60)
(サポーター歴6年)

・利用者は要支援1・2の人や
介護保険総合事業の対象者

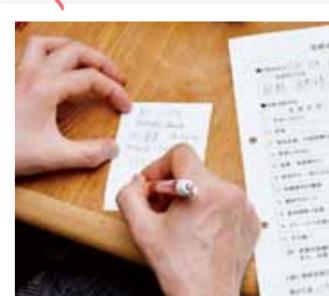
1 利用者宅訪問



インターホンを押して
「秋野さんこんにちはー」

point
利用者を驚かせないように、インターホンとノック、あいさつは欠かせません。

3 買い物準備



秋野さんの欲しいもののリストを作成

掃除完了☆



コンロ周りはタオルでゴシゴシ

2 掃除スタート



隠れた水あかもしっかり磨く

4 買い物スタート



リストアップした食品を購入



買い物に出発

秋野さん
宅へ

point 小川さん流
買い物のコツ

その1

賞味期限が長いものを選ぶ

その2

ポイントが貯まる店で購入



買ったものを並べて
活動を報告します

5 活動終了



利用者
voice

小川さんは
家族みたいな存在

秋野 浪恵さん(81) 松橋町

小川さんはおっちょこちょいのところもあるけど、あっけらかんとして家族みたいで話してって楽しかですよ。

私は股関節を両方手術しとるけん、歩くのもやっと。近くのコンビニに行くのもきつかつかです。少し歩いたら腰掛けてようやく進めます。小川さんは買い物や掃除などようしてくれるけん、ほんとありがたか。

この干し柿は私が皮をむいて、小川さんがひもを通してくれてできたっです。おいしくできました。

7 ゲームタイム



頭を使う楽しいゲームがたくさん

6 うれしかった、楽しかったことトーク

5 睡眠時間のチェック

4 最近のニュース・出来事トーク



ほっとする出来事を選び、四字熟語で紹介

point
ゆっくり、笑顔で。間違いをけなさない。

脳いきいきサロン

- ・週1回、市内14カ所で開催
- ・脳を活性化させるプログラムに沿ってサポーターが進行

● サロンプログラム ●

1 お隣さんに手を振ってあいさつ

2 日常会話でリラックス

3 体調の確認



マークを指さし教えてもらいます

認知症予防活動を支援

脳いきいき サポーター

市内87人



河内 恭子さん(71)
(サポーター歴4年)

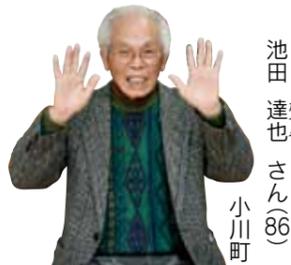


指遊びで脳トレ



トランプゲームはいつも真剣勝負

失敗しても愉快地に笑えるのがよかです



池田 達也さん(86)
小川町

サロン

- ・月1回、市内155カ所で開催
- ・レクリエーションで生きがいづくり

まずは健康チェック



point
開始時には利用者の健康状態を血圧や表情で確認しています。

いきいき百歳体操

- ・週1回、市内67カ所で開催
- ・体力維持や住民同士の交流を図る



手足を片方ずつ出して転倒防止体操

介護予防活動を支援

うきスマイル サポーター

市内87人



杉本 妙子さん(78)
(サポーター歴13年)

まだ効果は出てるかわからないけど、将来が楽しみ♪



今崎 利光さん(73)
松橋町