

海老名市

高齢者地域ふれあい事業の手引き

2024.4改訂版



海老名市 自治会連絡協議会

海老名市 保健福祉部 地域包括ケア推進課

海老名市社会福祉協議会

利用にあたって

本手引きは、現在多くの自治会で実施されている、高齢者対象のイベント型事業を、地域住民と高齢者そして他世代が一体感を持ち、より地域に根差した活動として発展させていくために、市自治会連絡協議会、海老名市保健福祉部地域包括ケア推進課、海老名市社会福祉協議会が作成しました。

高齢者地域ふれあい事業の目的

- 高齢者が地域住民の交流の場に参加することにより、地域とのつながりを深める。
- 高齢者が主体的に事業を開催したり、参加することで、日常生活の活性化を図る。
- 自治会、社会福祉協議会、行政などが地域の状況を把握し、連携できる。

本手引きを参考に、地域づくりのためには何が必要か、その為には何をしなければならないかを話し合い、新しい自治会活動に向けて、活用して頂ければ幸いです。



目次

1. これまでの経緯	P-	1
2. 今後の目指す方向	P-	2
3. 補助金の範囲	P-	3
4. 開催時の注意点	P-	4
5. 補助金の申請（報告）のながれ	P-	5
1) 補助金申請時の提出書類		
(1) 補助金交付申請書	P-	6
(2) 事業計画書	P-	7
(3) 補助金請求書	P-	8
2) 事業終了時の提出書類		
(1) 事業実績報告書	P-	9
(2) 事業成果書	P-	10
6. 地域の取り組み事例紹介	P-	11
7. 名簿提供なしでの取り組み例	P-	18
8. 実施に向けた Q&A	P-	20
～生活支援コーディネーターについて～		

1. これまでの経緯

海老名市は従来、「敬老の日」にちなんで、長寿を祝う会（敬老のつどい）を、75歳以上の高齢者を対象として実施してきました。

しかし高齢化が進むにつれて、市全体で『敬老のつどい』を実施することが難しくなり、平成 17 年度から自治会にその運用を任されることになりました。

平成 17 年度～
自治会主催

「高齢者地域ふれあい事業」

敬老意識の高揚とともに、高齢者が地域交流の中で生きがいを持って生活して頂くことを目的とし、自治会が主催する事業に、市、社会福祉協議会が補助する方法となる。

各自治会にて「高齢者地域ふれあい事業」実施

平成 27 年 8 月 5 日 第 2 回 福祉部会

高齢介護課より、現状の「高齢者地域ふれあい事業」のあり方について、多様化するニーズに対応すべく、再度福祉部会に説明提案があり、検討に入った。

9 月 7 日 第 3 回 福祉部会

福祉部会として「長寿祝い事業」「地域交流事業」の両方を否定するものではなく、地域の実情に合わせ、各自治会が検討する期間としてとらえ、参考となりえる「手引きづくり」を進めることとなった。

11 月 18 日 第 4 回 福祉部会

「手引き」作成の意見交換 → 作業部会発足

平成 28 年 1 月 5 日 第 5 回 福祉部会

「手引き」の内容最終確認

1 月 25 日 全体会

「手引き」運用主旨説明

補助金運用範囲の拡大

- ①長寿祝い事業（敬老のつどいの開催）
- ②地域交流事業（年間を通じ、地域住民の交流事業を開催）

令和 4 年度

「手引き」の改訂

- ①長寿祝い事業（集い型）
- ②長寿祝い事業（訪問型）
- ③地域交流事業

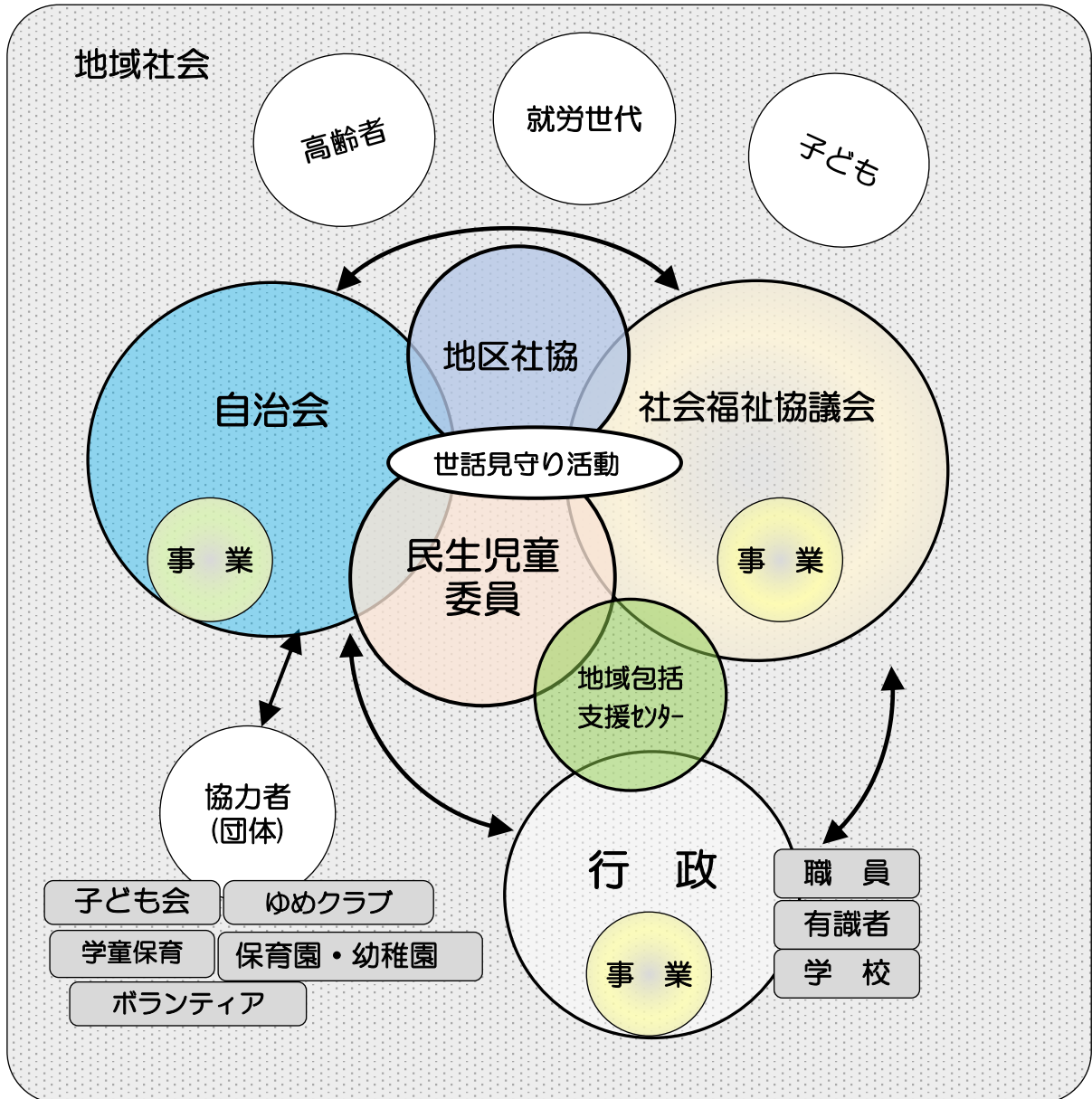
令和 5 年度

「手引き」の改訂

- ①名簿なしでの取り組み事例
- ②生活支援コーディネーター

2. 今後の目指す方向

高齢化が進む現在、地域活動の中に高齢者をどのように巻き込むことが良いか。また地域連携型の事業はどうあるべきかを考え、世代間の交流や継続性ある事業が重要となります。



この連関図は自治会が地域活動（高齢者を含めた）を行うために、地域における各種団体や行政が連携して事業を進め、高齢者の活動を支援する仕組みづくりについて表したものです。

3. 補助金の範囲

海老名市社会福祉協議会は海老名市の委託を受けて、自治会が実施する、地域の方々
が楽しめる催しや、地域で高齢者と交流を図る内容に対し、補助金を交付します。

目的：長年地域を支えてくださった方々に対して、感謝とお祝いをします。

また、**高齢者を中心として**、子どもから高齢者まで参加できる事業を行い、
地域での交流を図り、孤立しないようにします。

① 長寿祝い事業 **集い型**（対象の方に参加しに来てもらい実施）

家の中にこもりがちになってしまう高齢者を招待し、
外出する機会をつくることで、フレイル予防も行いながら、
お祝いをします。

〔具体例〕自治会ごとに自治会館やコミセン等で開催 など



② 長寿祝い事業 **訪問型**（対象者のお宅を訪問する）

中には、人混みが苦手であったり、身体的な理由で
イベント等には参加したくない方もいらっしゃいます。
そのような方へ、ちょっとした手土産を持参し自宅を
訪問します。地域で孤立することなく、安心して暮らせる
ように、近況や地域の様子などを話し、状況を把握します。

〔具体例〕長寿祝い事業として記念品を持参し訪問 など



③ 地域交流事業

年間を通じ、**高齢者を中心として**、地域住民の交流が図れる事業を開催します。

〔具体例〕・茶話会等を年に数回開催 など

・高齢者が外出したくなるような、地域での行事を開催

季節に合
わせて



健康増進を
目指して



※これらの①②③事業を組み合わせ実施も可

4. 開催時の注意点

下記事項について確認をし、参加者及び実施者の安全対策を行って
ください。

- ① 国等が発する「新型インフルエンザ等対策特別措置法」又は
同等の感染防止等に対する指示事項を確認し、実施の判断を
してください。

実施にあたっては、以下の事を基準に行ってください。

- ・ 飲食を伴うときは、「飲食店等への要請」を基準に行う。
- ・ 施設等に人が集まるときは、「その他の施設への対応」を基準に行う。
- ・ イベント形式で行うときは、「イベントの開催制限」を基準に行う。

- ② 実施する時は、国等から出されているお知らせ等を確認し、
実施してください。



5. 補助金の申請・報告のながれ

<事業実施前>



事業実施する **1 か月前まで**に社会福祉協議会会長へ以下の書類を提出してください。

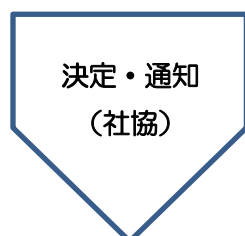
- ① 補助金交付申請書 (第 1 号様式)
- ② 事業計画書 (第 2 号様式)

※申請は郵送でも構いません。

詳しくは社会福祉協議会にお問い合わせください。



提出書類を確認し、補助金交付を決定します。



審査後、補助金の決定について、『決定通知書 (第 3 号様式)』により、自治会に通知します。

<事業の変更、中止の時>



自治会は、補助金対象事業を変更、中止又は廃止する場合、速やかに『事業変更 (中止・廃止) 承認申請書 (第 5 号様式)』を社会福祉協議会会長に提出し、承認を得てください。

<事業実施後>

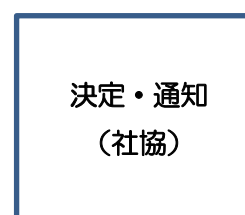


自治会は、事業完了の日の翌日から起算して、**20 日以内**に以下の書類を社会福祉協議会会長へ提出してください。

- ① 事業実績報告書 (第 6 号様式)
- ② 事業成果書 (第 7 号様式)

※報告は郵送でも構いません。

詳しくは社会福祉協議会にお問い合わせください。



社会福祉協議会会長は、報告を受けたのち、補助金の額を確定し、以下の書類を自治会長へ通知します。

- ① 補助金確定通知書 (第 8 号様式)

1) 補助金申請時の提出書類〔記入例〕

(1) 補助金交付申請書

第1号様式(第5条関係)

令和 年 月 日

令和 年度社会福祉法人海老名市社会福祉協議会
高齢者地域ふれあい事業補助金交付申請書

初回事業の1か月前
までにお願いま
す。

社会福祉法人海老名市社会福祉協議会
会長 前田 洋子 殿

住 所 海老名市

自治会名 自治会

会長名 印

このことについて、令和 年度高齢者地域ふれあい事業について補助金の
交付を受けたいので関係書類を添えて下記のとおり申請します。

1. 事業の名称及び事業予定日、交付割振り額

事業計画書のとおり

2. 事業の目的及び内容

地域の高齢者が地域のふれあいのなかで生きがいを持った生活を営むことを
目的とし、演芸会、食事会、レクリエーション等を行い、地域住民との交流を図る
内容とする。

3. 交付申請額

円

事業計画書の協議会補助金①～③
の合計額を記入してください。

4. 添付書類

事業計画書

(2) 事業計画書

《記入例》

第2号様式(第5条関係)

事業計画書

事業名	日時	概要および目的		協力団体	
ふれあい茶話会	令和 年 7月 20日	〇〇地区の高齢者を対象に健康講話やレクリエーション、おしゃべりを楽しみ交流を図る。		民生委員 地区社協 ()	
開催場所	収 支 予 算 書	収入 (単位:円)		支出 (単位:円)	
〇〇自治会館		協議会補助金①	50,000	給食費	30,000
事業費合計		自治会負担金	0	諸謝金	10,000
			0	事務経費	10,000
50,000 円		合計	50,000	合計	50,000

事業名	日時	概要および目的		協力団体	
敬老のつどい	令和 年 9月 15日	〇〇地区の高齢者を招き、敬老長寿を祝う会を行う。		民生委員 地区社協 ()	
開催場所	収 支 予 算 書	収入 (単位:円)		支出 (単位:円)	
〇〇コミュニティセンター		協議会補助金②	420,000	給食費	370,000
事業費合計		自治会負担金	20,000	諸謝金	30,000
			0	事務経費	40,000
440,000 円		合計	440,000	合計	440,000

事業名	日時	概要および目的		協力団体	
どんど焼き&餅つき大会	令和 年 1月 10日	〇〇地区の異世代の交流と文化の継承を図る。		民生委員 地区社協 ()	
開催場所	収 支 予 算 書	収入 (単位:円)		支出 (単位:円)	
〇〇広場		協議会補助金③	30,000	給食費	20,000
事業費合計		自治会負担金	10,000	諸謝金	10,000
			0	事務経費	10,000
40,000 円		合計	40,000	合計	40,000

※不足する場合はコピーしてご使用ください。

(3) 補助金請求書

第4号様式(第7条関係)

令和 年度社会福祉法人海老名市社会福祉協議会
高齢者地域ふれあい事業補助金請求書

令和 年 月 日

空白でお願いします

社会福祉法人海老名市社会福祉協議会
会長 前田 洋子 殿

住 所 海老名市 00001-1-1

自治会名 00000丁目 自治会

会長名 000 000 (印)

令和 年度高齢者地域ふれあい事業補助金を次のとおり請求します。

請 求 額 金 500,000 円

(振 込)

金融機関名	000 銀行(農協・信金など) 000 支店
口座番号	普通 ・ 当座 (1234567)
フリガナ	マルマルマルマルチョウメジチカイ カイケイ マルマル マルマル
名義人	00000丁目自治会 会計 00 00

※ 通帳のコピー(銀行名・支店・口座番号・名義「カタカナ」が確認できるページ)を添付のこと。

2) 事業終了時の提出書類〔記入例〕

(1) 事業実績報告書

第6号様式(第9条関係)

令和 年 月 日

令和 年度社会福祉法人海老名市社会福祉協議会
高齢者地域ふれあい事業実績報告書

社会福祉法人海老名市社会福祉協議会
会長 前田洋子 殿

住 所 海老名市 _____

自治会名 _____ 自治会 _____

会長名 _____ 印

標記の件について、社会福祉法人海老名市社会福祉協議会補助金等の交付に関する
規程第13条に基づき、次のとおり実施報告書を提出いたします。

記

1. 補助金額 金 _____ 円

2. 補助金額の概要 別紙事業成果書のとおり

3. 補助事業に係る収入支出の精算書 別紙事業成果書のとおり

実施後20日以内に
提出をお願いします。

事業成果書の協議
会補助金①～③の
合計額を記入して
ください。

(2) 事業成果書

《記入例》

第7号様式(第9条関係)

事業成果書

1	事業名	日時	事業成果		
	ふれあい茶話会	令和 年 7月 20日	<成果> 健康講話を通し、健康に関する意識啓 発となり、また高齢者間の交流が図られ た。	<参加者数> 43 名 (高齢者 43 名) 参加対象年齢 75歳以上	
開催場所	収 支 清 算 書	収入 (単位:円)		支出 (単位:円)	
〇〇自治会館		協議会補助金①	50,000	給食費	30,000
事業費合計		自治会負担金	0	諸謝金	10,000
			0	事務経費	9,000
50,000 円		合計	50,000	合計	49,000

2	事業名	日時	事業成果		
	敬老のつどい	令和 年 9月 15日	<成果> 地域ボランティアの音楽や踊りを楽しみな がら、親睦と交流が図られた。	<参加者数> 100 名 (高齢者 80名) 参加対象年齢 75歳以上	
開催場所	収 支 清 算 書	収入 (単位:円)		支出 (単位:円)	
〇〇コミュニティ センター		協議会補助金①	420,000	給食費	370,000
事業費合計		自治会負担金	19,000	諸謝金	31,000
			0	事務経費	35,000
440,000 円		合計	439,000	合計	436,000

3	事業名	日時	事業成果		
	どんと焼き & 餅つき大会	令和 年 1月 10日	<成果> 昔ながらの日本の行事を通じ、子どもから 高齢者までが楽しみながら交流が図られ た。	<参加者数> 100 名 (高齢者 60名) 参加対象年齢 10~75	
開催場所	収 支 清 算 書	収入 (単位:円)		支出 (単位:円)	
〇〇広場		協議会補助金①	30,000	給食費	20,000
事業費合計		自治会負担金	10,000	諸謝金	10,000
			0	事務経費	9,000
40,000 円		合計	40,000	合計	39,000

※不足する場合はコピーをしてご使用ください。

地域の取り組み

事例紹介



地域で長寿祝い事業や地域交流事業を企画、運営している自治会の皆さまは、活動をどのように実施したらいいか、悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？

さまざまな地域で取り組まれた事例をまとめましたので、ご参考にいただければ幸いです。

1 集い型 ～対象の方に参加しに来てもらい実施～

方法：□事業の内容を決める □参加対象者の年齢を決める
□実施場所を決める（予約） □案内を送付 □参加人数確定
□事前準備（役割分担、用意する物の確認等） □当日

〔具体例〕・自治会ごとに自治会館やコミセン等で開催

・コミセンや自治会館で記念品を配布。対象者に取りに来てもらう。



事 例

～敬老のつどいの開催～

自治会複数か所で企画し、海老名市文化会館で敬老のつどいを開催しました。当日は 185 名の方が集まり、ネパールダンス、歌謡ショーなどを楽しみました。また、ビールやお茶、お赤飯にシウマイなどのお土産を用意したところ、参加された方々から大変好評を頂きました。

久しぶりにこういうショーを見て、とても楽しかったとの声が多数あがっていました。

～敬老のつどいの開催～

対象者を75歳以上に絞り、市内コミュニティセンターにて昼食会とビンゴゲームを実施。

地域の商店で特注したお弁当やビール、お茶を用意し、感染症対策をした上で昼食会を行いました。一番盛り上がったのはビンゴゲームでした。

ビンゴゲームでは様々な景品を自治会役員が事前購入しました。どのような景品がいいのか準備段階でも楽しく企画することができました。もちろん、どの景品も当たった参加者は喜んでくれていました。



長寿の秘訣として、人と会うこと、交流すること、刺激を受けることはとても重要です。いつまでもお元気で過ごしていただくために、高齢者の方が楽しめるイベントができると良いですね！

～他にもこんな「集い型」事例があります～

地域で実施しているサロンの場所で開催(茶話会)

場所 自治会やコミセンなど

内容 お茶を飲みながら歓談した。
健康体操を中心に開催した。

効果 安心して会話も弾み、参加者の気分転換・交流の機会になった。



校庭でイベント実施

場所 小学校や中学校の校庭

内容 演劇などのイベント、記念品の抽選会を実施した。

効果 「この催しなら来れる」との声があり、
また前年度より参加人数が増えた。

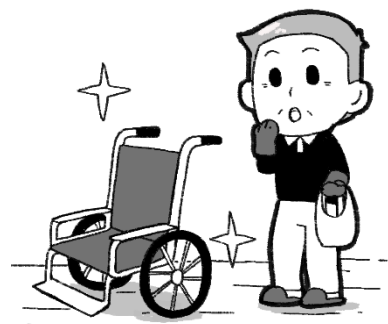


屋内で展示会開催

場所 自治会館やコミセン

内容 介護予防の啓発として
「福祉・介護用品の展示会」を実施した。

効果 親の介護を考えている世代の参加もあり、
介護について考えてもらうきっかけになった。

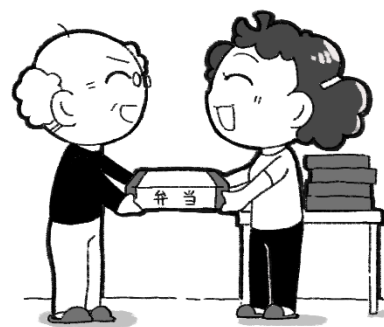


テイクアウトのみの実施

場所 自治会館やコミセン

内容 イベント後に、手土産とお弁当を配布した。
併せて生活相談や介護相談の広報チラシも
同封した。

効果 当日受け取りに来た方がチラシを見て、後日、
生活相談につながった。



2 訪問型 ～対象者のお宅を訪問する～

方法：□どのように訪問するのか内容を決める □参加対象者の年齢を決める
□訪問者の確定 □事前準備（役割分担、用意する物の確認等）
□当日不在者への対応方法を決める（ポストに入れる等）



〔具体例〕

- 敬老の日の月に、記念品等を持参
- 季節のはがきや新聞などを作成して、訪問して手渡す
→ 郵送で品物を送付するのではなく、対象者のお宅を訪問して、直接手渡すことで、コミュニケーションが図れる



高齢者宅を自治会等が訪問して、コミュニケーションを図ることで、顔の見える関係づくりに繋がります。
また高齢者の安否確認・見守りの一面もあります。

事例

～長寿の祝いと見守り活動を目的としたお祝い品の配布～

1 概要

民生委員と協力し、9月の敬老の日付近の日程で地域内の75歳以上の方約200名に、商品券や記念品を詰め合わせて見守り活動も目的に訪問してお渡ししました。

2 工夫ポイント

訪問することで、長寿のお祝いと高齢者の見守り活動につなげることができ、高齢者と地域のつながりを深めることができました。また、受け取られた方は大変喜ばれていました。

3 苦労した点

自治会では対象者名簿がないため、民生委員との密な連絡調整を行い、民生委員が見守り活動の訪問をされるタイミングに合わせて記念品の用意をしたことや、民生委員と一緒に訪問活動を実施しました。

～他にもこんな「訪問型」事例があります～

お弁当持参訪問をしながらフレイル予防

方法 対象者宅に訪問

内容 お弁当と一緒に介護予防プログラム、お手紙をお届けした。

効果 地区社協やボランティア団体と協力し、地域と各団体がつながるきっかけになった。
困りごとがある人からは相談を聞き取り、関係機関と共有できた。



ハロウィン交流会

方法 対象者宅に訪問

内容 大人と地域の子どもがハロウィンの仮装をして、お祝い品と子どもたちの手作りカードなどをお渡しした。

効果 地域の大人、子ども、高齢者の三世代が触れ合う機会を作ることができた。



敬老祝い品を持参して困った時の相談案内

方法 対象者宅に訪問

内容 敬老祝い品と共に、相談窓口の連絡ステッカーをお渡しした。

効果 訪問によって顔を合わせる機会をつくり、相談を受けたり地域の事業をお知らせする機会につながった。



3 **地域交流事業** ～高齢者を中心とした地域住民の交流が図れる事業～

方法：□いつ、どのように行うか内容を決める □参加対象者を決める
□おおよその参加人数予測 □事前準備（役割分担、用意する物の確認等）
□会の案内方法を決める □次回開催に向けて参加者の連絡先確認の準備

〔具体例〕・茶話会等を年に数回開催
・クリスマス交流会、どんど焼き、音楽会、健康教室、
映画鑑賞会、のど自慢大会等の行事を開催



事 例

野菜販売会

場所 市内自治会館

内容 自治会で野菜を購入し、半額を自治会が負担して販売した。
町内会ごとに時間を設定し、密にならないように実施した。
仕分けから販売までの作業は、主に自治会役員が行い、子ども会の協力も
得て行った。

効果 新鮮な野菜を食べてもらい、「元気なカラダを維持してほしい」「次に会う
時も笑顔が見たい」という思いから実施し、地域交流として三世代の住民
が顔を合わせる機会となった。



盆踊り大会

場所 小学校校庭

内容 対象年齢を定めず、自治会だけでなく地区内の学校、地区商工会と連携し
て、和太鼓、お囃子等で地域の交流を図った。

効果 地域交流として高齢者だけでなく、就労者やその子ども達など普段は会釈
する程度であった地域住民がおしゃべりする機会になり、地域の住民の違
う側面を知る機会となり、今後の地域の活性化につながった。

～他にもこんな「地域交流事業」事例があります～

グラウンドゴルフ大会

場所 近隣の公園 など

内容 自治会を中心に、地区社協や長寿会など地域の複数の団体が協力して、実施した。子どもから高齢者まで参加し、年齢や居住区もランダムでチーム分けして開催した。

効果 年齢や経験の有無に関わらず楽しめるスポーツを活用することにより、多世代交流や町内外の住民同士の情報交換など、住民交流の場になった。



輪投げ大会

場所 自治会館駐車場

内容 グループ制で、ソーシャルディスタンスを保った輪投げ大会を実施した。

効果 グループ内で交流するきっかけとなったことで、気分転換につながった。また、身体を動かすことで、介護予防にもつなげることができた。



体育館で小学生の催し物上映会

場所 学校の体育館

内容 地元の小学生や中学生と連携してお遊戯会や音楽会を開催。

効果 毎年行っていた世代間交流を目的とした発表会をすることで、中止にすることなく継続して開催することができた。



名簿を使用しない

取り組み例



令和6年度より名簿の提供が廃止となります。

そこで、名簿がない中でも地域独自の方法でふれあい事業の実施をする方法についていくつかの例を挙げましたので、ご参考にさせていただければ幸いです。

自治会回覧板

内容 自治会回覧板で開催案内を配布

方法 自治会回覧板を回す際に開催案内を一緒に入れ込んでおき、各家庭1部ずつ取って頂くようにする。



自治会掲示板

内容 自治会掲示板に開催案内を掲示

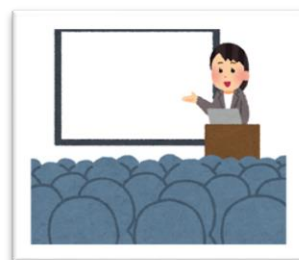
方法 掲示板のある自治会において、開催案内を掲示板に掲示する。



集会でのインフォメーション

内容 地区サロンやともの輪内でチラシの配布と共にインフォメーションする。

方法 地区サロンやともの輪を開催する情報を社会福祉協議会の生活支援コーディネーターなどに確認し、その集会に参加する人に長寿祝い事業や地域交流事業の案内をして頂く。
または、直接その会に参加して(事前に案内をしたい旨を伝えていた上で)直接インフォメーションする。

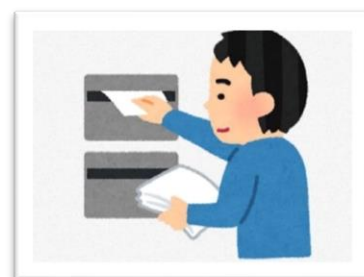


各家庭へのポスティング

内容 参加者を多く募るような事業実施時には各家庭へ開催案内をポスティング

方法 各組長に担当地域へポスティングをして頂くように依頼し、自治会員外への会の参加を促していく。

※全世帯への配布にこだわらず、会の内容、対象者によって配布世帯を絞っても大丈夫です。各自治会でご検討ください。



会の開催時に参加者氏名や住所を同意の上まとめることで地域独自の名簿が出来上がります。次回以降の開催時に活用することができるようになります。

地区ごとに状況が異なりますので、ぜひ工夫して取り組んでください。

～ 実施に向けた Q&A ～

実施についてお困りごとがありましたら、海老名市社会福祉協議会の「生活支援コーディネーター」へご相談ください。

～生活支援コーディネーターについて～

日常生活上の支援が必要な高齢者が、住み慣れた地域で生きがいを持ちながら生活していくために、医療や介護サービスのみでなく、地域内のつながりや高齢者が役割を発揮できる場づくりなど地域の役割が期待されています。

社会福祉協議会では、この取り組みを更に推進していくために、「生活支援コーディネーター」を6地区に配置しています。

こんなご相談に対応します！



- ・ 敬老のつどいで使う次第や看板、横断幕を作りたい
- ・ 会場までのバス移動を考えているがどうすればよいか
- ・ 催し物としてボランティア団体を呼びたい（演奏・落語等）
- ・ グラウンドゴルフの道具はどこで借りたらよいか
- ・ 事業自体についてどのように実施したらよいか相談したい

社会福祉協議会（総合福祉会館内）に生活支援コーディネーターがおりますので、お問い合わせください。

TEL：046 - 232 - 1600

お知らせ

地域包括ケア推進課では高齢者の方が住み慣れた地域で元気に安心して生活をするための介護予防・健康づくり講座を行っており、地域のサロンなどに出向いて実施します。高齢者地域ふれあい事業のひとつのメニューとして、ぜひご検討ください。

🍷 フレイル予防

● 食事でフレイル予防

健康長寿の食事・栄養バランスを考えた手間暇かけないアレンジ方法など

● お口の健康づくり

むせ・誤嚥についての話、オーラルフレイル、健口体操、口の手入れなど

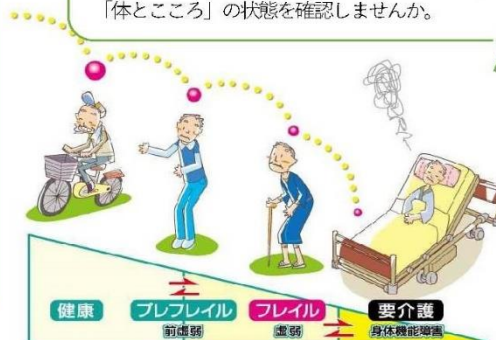
● フレイルチェック

フレイルチェック、体操など

※簡易版（1回コース）、フル版（2回コース）があります。

フレイルとは

「虚弱」を意味し、心身の活力（筋力・認知機能・社会のつながりなど）が低下した状態を言います。今の「体とこころ」の状態を確認しませんか。



🧠 認知症予防

★ 認知症予防に関すること

認知症の正しい知識、対応方法、コグニサイズ、音楽を使った予防法など

🏃 健康づくり

● 季節の健康管理

熱中症・脱水予防、風邪・インフルエンザの予防等、季節に応じた健康講話

★ 健康体力測定

骨健康度、足指力、握力、血圧等の測定

★ サロンスタッフのスキルアップ講座

詳細はお問い合わせください。

🏃 運動

● 海老名のびのび体操

ゴムバンドを利用し、全身の筋肉を動かす体操

● えびなロコモ

自宅でできるロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防体操を実施

★ 関節痛予防

膝・腰のどちらかお選びください

★ 肩こり予防

★ 転倒予防

転ばないための体操、健康づくりの話と体操

- 各メニュー年1回までとします。
- 理学療法士、健康運動指導士の派遣は、1か所のサロン等でそれぞれ年1回までとします。
- ★の講座時間は、60分以上でお受けします。

【お申込み・お問い合わせ】

海老名市役所 地域包括ケア推進課

TEL 046-235-4950

FAX 046-231-0513

おわりに

ここでご紹介した事例は、ほんの一例です。この他にも、各地区で実施されたイベントなど皆様にご紹介いただける事例などがありましたら、ぜひお知らせください。この事例集が、皆様のお役に立てば幸いです。



