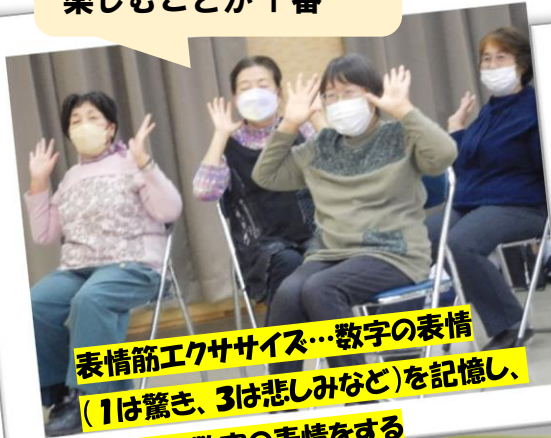


間違えても大丈夫！
楽しむことが1番

みんなで笑い合えて楽しい😊

自分たちのサロンに活かそう！



表情筋エクササイズ…数字の表情
(1は驚き、3は悲しみなど)を記憶し、
言われた数字の表情をする



じゃんけんでお手玉キャッチ…じゃんけんで
勝負がついたら、全員でお手玉を取りに行く



数字で集まろう…割り振られた番号が
同じ人とグループを作る

人とふれあえることは嬉しい

**生活支援
コーディネーター通信**
※生活支援コーディネーターは
地域のみなさんとともに地域
での支え合いの仕組みづくり
に取り組んでいます。

Vol.41 令和6年
1月4日



芸濃・美里・安濃地域サロン交流会

～サロンで使えるレクリエーションと心身の影響・効果についての講話～

令和5年11月28日(火)にサロン交流会を開催しました。サロン関係者同士の交流は、新たなつながりの良い機会となり、コロナ禍で制限されていた人と人とのふれあいの大切さを改めて実感できました。



じゃんけん肩たたき…じゃんけんに
勝つと肩をたたいてもらえる

サロンって楽しい！
また、行こう！

楽しく活発に
サロンを続けられる

地域での支え合いや
つながりが増える

レクリエーションの効果

- ① 脳の活性化
- ② コミュニケーション
- ③ フレイル予防
- ④ 生きがいづくり



三重県レクリエーション協会

平松 宏之氏



講話



交流会後にサロンを訪問すると
早速レクを取り入れられており、
参加者は大笑いでした😊

サロンは地域の居場所として大きな役割が
あります。
住み慣れた地域で、自分らしくいつまでも
暮らせるように、地域の居場所やつながりを
皆さんと一緒に考えさせてください。

