

居場所くるらの家

～H28.29の歩み～

交流

年間行事

季節の行事は柳団子作り、節分の豆まき、お花見、夏休みには子供達と一緒に七夕の飾りつけや椅子などの木工製品の製作、暮れにはリース作り、クリスマス&忘年会（バイキング形式）などを実施。あらゆる世代の人達やあらゆる職種の方々（医療・保健・介護・福祉等）と交流しています。



運動

H28 スタート支援型事業

くるら de 100歳体操

対象者 「居場所くるらの家」の利用高齢者
場所 「くるら戸田」2階
日時 月4回（毎週水曜日）
内容
 9:30～ 血圧測定、健康チェック
 10:00～ 「いきいき100歳体操」「口腔体操」
 昼食
 13:00～ ゲストの講話（戸田診療所・地域包括支援センター等）
 または雑談や裁縫・ゲーム等
 15:00～ 片付け。反省会及び次回打合せ



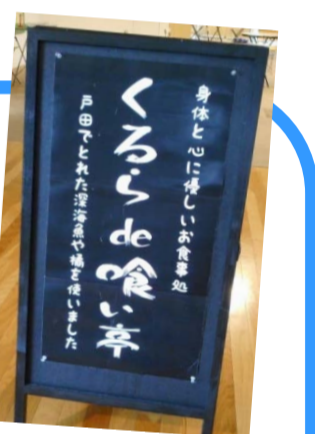
自由に集える居場所くるらの家では、お茶代として「毎週水曜日100円握りしめておいで」とご案内をさせていただいています。居場所としての機能の他に健康づくりを目的に重り調整機能付きリストバンドを活用した筋力運動「いきいき百歳体操」を実施しています。重り調整機能付きリストバンドは、その人の疲労度によって強度を決定し、運動負荷記録表を毎回つけチェックしています。第4水曜日はボランティアがカレー等を調理して皆で食べ、その後、戸田診療所の先生によるミニ健康講話を実施しています。その他地元の有志団体（コーラス・ドラム&ピアノ演奏等）によるゲスト出演もあります。活動は口コミで広がり、50～60人もの高齢者で賑わい、車いすの方、認知症・知的障害の方など皆で楽しく取り組んでいます。毎週水曜日に顔を合わせることで高齢者同士のつながりも強化され、皆が主体的に楽しく健康づくりに取り組めるようになりました。

食事

H29 ステップアップ型事業

食堂オープン「くるら de 喰い亭」

対象者 「居場所くるらの家」の利用高齢者及びボランティア
場所 「くるら戸田」1階
日時 月1回（毎月第二水曜日）
内容
食堂運営
 ボランティアと高齢者の混合チームを3グループ結成。
 毎月1つのグループが調理を担当し、3か月で一巡するシステム。
 当日 9:00 調理、盛り付け
 11:30 食堂開店、配膳、集金・集計
 14:00 終了
 ・手芸品（紙バンドによるかご作り等）の作成及び販売
 ・観光ボランティアによる観光案内
 ・facebookによる情報発信



ボランティアを中心に毎回高齢者が厨房に1～3人ずつ入り味付けや盛り付けを行った。「せかせない、ゆっくり」をモットーに高齢者のペースで運営。
 （高齢者）今まで厨房に入った事がない高齢者も「あの人ができたのだから私もやってみよう」と意欲的に。厨房に入り「頭の血が動いた」と笑顔で話す認知症の方。
 （ボランティア）待つ・聞く等高齢者を理解するいい機会・学びになった。また毎月のメニュー作りも楽しく、個人の特性で役割を決め、各自が年間を通じて役割・やりがいを感じ、ボランティアにとっても自分達の居場所作りとなった。
 ・手芸品は夏はかご作り、冬は毛糸の帽子等、季節にあった手芸品を作り販売した。また地元の人々が作った作品を持ち寄り販売し、運営資金の足しにと応援して下さる理解者が地域にでてきた。

