

令和8年度 桑部地区宅老所「桑の実」事業計画（案）

桑部地区社会福祉協議会は、高齢者の介護予防と健康保持、閉じこもり防止、また、地域住民の交流の場となることを目的として宅老所「桑の実」を運営し、次の事業を実施します。

1. 開催場所と日時について

① 開催場所は宅老所「桑の実」です。

但し、いきいき体操などの健康体操については、まちづくり拠点施設に隣接する多目的広場を利用し、雨天の場合はまちづくり拠点施設1階で行います。その際も、宅老所「桑の実」は開所します。

② 開催日時は、毎週木曜日（第5週を除く、祝祭日は休み）に午前10時からです。
令和8年度は、46回開催予定です。

2. 活動内容

① 第1木曜日 ラジオ体操・桑名いきいき体操・桑名すこやか体操、脳トレ（担当：健康推進員）

② 第2木曜日 奇数月は音楽療法士による音楽療法
偶数月は小物作り（担当：桑の実ボランティア）

③ 第3木曜日 } 健康ケアアドバイザーによる介護予防、ミニ講演会、朗読会、
④ 第4木曜日 } カラオケ、茶話会など

3. ボランティア研修会

宅老所「桑の実」ボランティアの研鑽のための研修会を計画しています。

4. 広報

桑部まちづくり協議会が毎月発行する「くわべちくりん」行事カレンダーと、同会が運営するホームページで活動内容等の広報を行います。また「くわべちくりん」を「桑の実」掲示板に掲示します。

5. 感染症対策として次の項目を参加者をお願いします。

- ① ご自身やご家族の体調が悪いときは参加をご遠慮ください。
- ② ご家族の承諾を得てご参加ください。
- ③ ご自宅で検温し、平熱であることをご確認の上、ご参加ください。
- ④ 屋内ではマスクをつけてご参加ください。
- ⑤ 「咳エチケット」を守ってください。
- ⑥ 体調がわるくなったときは、すぐにスタッフにお知らせください。