



# ますます元気サポーターの活動



## 栃木中央

### 【活動の場】

あったかとちぎ体操  
えぽっくカフェ（認知症カフェ）  
介護予防教室 など

### 【内容】

定例会（月1回）  
レクリエーションの実施 など

## 吹上・皆川・寺尾

### 【活動の場】

おれんじ喫茶（認知症カフェ）  
自治会活動  
はつらつセンター※1

### 【内容】

認知症カフェ等の運営協力 など  
あったかとちぎ体操の実施  
地域で集う場の運営やサポート

## 国府・大宮

### 【活動の場】

あったかとちぎ体操  
ルピナスカフェ（認知症カフェ）  
大宮あったかサロン  
はつらつセンター※1  
いきいきサロン※2 など

### 【内容】

定例会（月1回）  
サロンの運営（軽体操、レク）など

## 都賀・西方

### 【活動の場】

あいあいカフェ  
オレンジカフェにしかた  
シニアクラブ、自治会活動  
はつらつセンター※1  
いきいきサロン※2 など

### 【内容】

地域で集う場の運営やサポート  
あったかとちぎ体操の実施  
認知症カフェ等の運営協力 など

## 大 平

### 【活動の場】

あったかとちぎ体操  
オレンジカフェ（認知症カフェ）  
はつらつセンター※1  
いきいきサロン※2 など

### 【内容】

参加者への声かけや雰囲気づくり  
水分補給の声かけ、安全面のサポート  
レクリエーションの実施  
・ご近所の高齢者の方へのお誘い  
・サポーター自身が学んだことを必要に  
応じて伝達 など

## 藤 岡

### 【活動の場】

ほんわかカフェ（認知症カフェ）  
介護予防教室  
はつらつセンター※1  
いきいきサロン※2 など

### 【内容】

地域で集う場の運営やサポート  
脳トレなどのレクリエーションの紹介  
認知症カフェ等の運営協力 など

## 岩 舟

### 【活動の場】

シニアクラブ、自治会活動  
介護予防教室  
認知症カフェ  
はつらつセンター※1  
いきいきサロン※2 など

### 【内容】

定例会（年5回）  
地域で集う場の運営やサポート  
レクリエーションの実施  
地域での会議に出席 など

※1 はつらつセンター：地域住民の協力で、家に閉じこもりがちな高齢者に集まりの場を提供し、生きがい作りなど様々な事業を実施しています。

※2 いきいきサロン：閉じこもりがちな高齢者の社会参加を促し、個人がお茶やおしゃべりを楽しめる居場所を提供しています。