6グループ

近所仲良く助け合い

〈めざそう〉
・食生活の改善
・節度ある飲酒
・うがい、手洗いの実施
・予防接種が苦手
・栄養バランスが取れない

〈体力づくり〉
・ウォーキング
・グランドゴルフ
・体操
・太極拳
・フォークダンス
・フラダンス
・セラバンド

・外に出れない日が多い
運動不足

〈あいさつ〉
・近くにサロンがあるとよい
・人格を尊重しながらさそいたい
・見守りたい
・近所への超えかけがあるとよい
・外出を多くしたら、話ができる
・あいさつ

〈おしゃべり〉
・コーヒー
・おしゃべり会
・お茶会
・サロン月1回
・傾聴ボランティア

〈たのしみ〉
・旅行
・お寺めぐり
・山歩き
・古城めぐり
・早ね早起き

〈ボランティア〉
・平安の里のボランティア
・ストレスをためない
・認知症のボランティア
・手芸
・短歌づくり
・フラダンス
・子どもの服作り
・ストレス

・ストレスをためない
・カッカしない
・休養不足
・ストレスと上手につきあう