

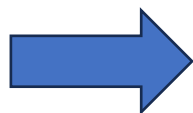
# ありがとうがつながる移動支援

ゆるBASE ・ ALPおっさんの会 ・ Team ALP  
代表 向井 均

# イベントの開催に向けた移動支援①

【地域の課題はコレだ！】

「高齢者が元気に年を重ねるために  
参加いただきたいイベントを7月に企画」



**そのためには移動手段の確保が必要**

- 土曜日はふれあいバスも休みでイベントに行けない
- 大好きなマレットも免許返納すると参加できない etc

「移動支援について勉強する機会を作りたい」



**長野県アドバイザー派遣事業を  
申し込んでみよう！**

## 移動支援勉強会の開催(オンライン研修)

6月23日(土) 11:00~12:00

「住民主体による高齢者の移動・外出支援のしくみと事例」

講師

全国移動ネット

副理事長 河崎民子 氏

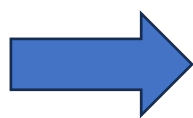
- 会員
- 福祉課包括支援係長
- 社協担当者



# イベントの開催に向けた移動支援②

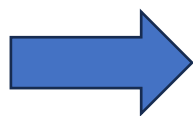
【とにかくやってみよう！】

地区を限定し、一人暮らしの集いで、イベントの送迎希望者を募集



**希望者 1名 申し込みあり**  
**モデル事業として実施中**

「どうする?! 保険のこと、負担金のこと」



- ・マイカー自動車保険
- ・社協のボランティア行事保険
- ・実費負担 500円

歌うだけ! 聴くだけ! でアンチエイジング!!

### “和合治久先生講演会”

## 奇跡の音楽療法 で生涯健康に

開催日  
2024年  
7/27  
土曜

時間 13:30~15:30  
(開場13:00)

会場 大町市文化会館  
サ・アルナス大町2F  
住所: 大町市大町1601-2

定員 150名(事前申込制・先着順)  
※申込の締め切りは7月25日(木)です。  
参加費: 1000円  
\*【早割】6月中\*800円\*

講師紹介  
和合 治久  
前大町市教育委員  
埼玉医科大学短期大学名誉教授  
理学療法士

高ストレス社会を背景に、認知症のリスクが国内に約4分の1に増加している。認知症の予防には、脳を活性化させることが重要である。本講演会は、認知症の予防と健康増進を目的として、音楽療法やダンスを取り入れた認知症予防プログラムを実施する。参加者は、認知症の予防と健康増進を目的として、音楽療法やダンスを取り入れた認知症予防プログラムを実施する。参加者は、認知症の予防と健康増進を目的として、音楽療法やダンスを取り入れた認知症予防プログラムを実施する。

セミナー内容

第1部 未病と音楽療法を知る

- 「未病」の実態を解説します!
- 交感神経と副交感神経の仕組み、副交感神経の働きを高めることが、健康に繋がる仕組みを解説!

第2部 歌ってみる! 聴いてみる!

- モーツァルトの奇跡の音域の体験
- 52Hzの刺激を体験します!
- 聴覚的音楽療法の体験
- 【皆で! 知っている歌を大きな声で!】

申し込み  
(主催) ゆるBASE・ALPおっさんの会・Team ALPプロジェクト  
e-mail: 3838gakuto@gmail.com  
受付時間: 10:00 ~ 16:00 / 平日のみ対応

おっさんの会「聴こう!」Instagram 検索  
連絡先(向井): 070-8403-5487

7月27日(土)

当日、事前に連絡をとり、お迎えに伺いました。

利用者さんより

「イベントに参加できて楽しかったです。  
送迎ありがとう」





# みんなで考えよう プロジェクト



\\ 運転が出来なくても \\  
困らない地域をみんなで考えよう



第1弾

大町市民バス「ふれあい号」について考えよう!!

公共交通機関である

## 市民バス「ふれあい号」

を知って、移動のについて考え、  
アイデアを深めることを目的に

バスの利用体験  
「バスハイク」を実施!

# Group 3

目的地：あづみ病院

日程：10月16日（水）



時刻	目的地
7:28	西原公民館
7:41	西友
8:00	信濃大町駅
8:34	信濃大町駅
9:00	正科
9:11	松川行
9:16	あづみ病院
12:26	あづみ病院
12:39	池田行
13:24	信濃大町駅
14:34	信濃大町駅
14:42	西友
14:56	西原公民館



待ち時間を利用して  
芸術祭鑑賞 など



いろいろな移動（足）の問題がある！！  
困っている人たちがいる！！

再確認！！



うな

ろがる



# 『ありがとう プラチナ サービス』

2025年  
春以降のスタートを目指して  
現在 準備中！

何かできることは  
ないだろうか

どんなことが  
できるかな？

あまり無理がないなら・・・

考えすぎないで  
まず 自分ができる程度から  
やってみよう



2024年11月下旬から  
週3～4日 午前2時間・午後2時間  
7～8名の送迎のお手伝いを開始！

2025年1月末現在で、  
延べ320名ほどを送迎し、  
経験を積み重ねています！