

楽しい会話で、
笑顔が咲く
簡単な体操で、
体が軽く



高岡市福岡町

上蓑ばっちゃんクラブ (通いの場)

日時 第2・4木曜日 9:00~10:00

場所 上蓑集会所 高岡市福岡町上蓑 271

内容 簡単な体操・脳トレ・ペタンク など

※内容は、季節の行事等で変更する場合がございます。都度、お知らせいたします。



◆ 地域で目指すフレイル予防 ◆

年齢が高くなるにつれ、体力が落ち、外出する機会も減っていき、病気になるいまでも手助けや介護が必要になってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル」(虚弱)と呼びます。『通いの場』では、フレイル予防のため無理のない体操で体力の維持を、コミュニケーションを通して心の健康を目指しています。



女子の会

上菟地区では、除雪センター 2 階の集会所で通いの場を行っています。女子だけが集まる会が欲しかったという思いから始まったこの会は皆さんとっても仲良しです。体操前後には皆さんお楽しみのおしゃべりタイム。近況報告や情報交換で心もすっきり。体も心も軽くなり、笑顔があふれる通いの場です。



皆さん、参加してみているか？

コロナ禍で通いの場が休止しているときは、愛想がなかったです。寂しかった。家にいると運動不足になったと感じました。集まることで意欲が上がり、家でも継続しようというきっかけができました。

集まって体操をしたり、お世話役の方が作ってくれる脳トレをやったり。みんなで集まって何かをすることが良い刺激になっています

Q.参加の目的は？

外出の機会	88%
知識や情報を得る	75%
友人や仲間との交流	100%
健康づくり	100%

Q.体操の必要性を感じますか？



みんなで集まれることで認知症防止になっています。家にいると、テレビを見るだけの生活で楽しみがありません。集まってしゃべるのが楽しいです。

Q.参加して感じている効果

生活の刺激	50%
認知症予防	100%
気持ちが前向き	63%
介護予防の意識	100%
体操の効果	100%

(富山県立大学と高岡市高齢介護課によるアンケート調査より)

お問合せ

高岡市役所 高齢介護課
〒933-8601 高岡市広小路 7-50
TEL:0766-20-1165
FAX:0766-20-1364

福岡地域包括支援センター
〒939-0132 高岡市福岡町大滝 22 福岡健康福祉センター内
TEL:0766-64-1186
FAX:0766-64-1187

R4.3月発行 高岡市高齢介護課