

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

『通いの場』 in 蓑島集会所

日時 第1・3木曜日 10:00~12:00

場所 蓑島集会所 高岡市福岡町蓑島592

内容 簡単な体操・脳トレ 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。



先輩世代が良いお手本

蓑島地区は、地域ぐるみでまとまりのある地域です。地区の運動会があると住民総出で出場。通いの場に来る方の年代は幅広く、先輩方が活発にいきいきしているので、それを見て若い年代も入りやすく、続けやすい。体操が終わると、みんなで丸く囲んでおしゃべりタイム。地域の話や料理の話に花が咲いています。



皆さん、参加してみていかがでしたか？

小さい地域やけど会うことはこんなときしかなくて。普段はここへ集まらなないと全然しゃべる機会ないので、会ってもあいさつぐらいでしょう。でも、ここへ来ている関係上、会ったらいらん話も1つ2つもしますから。会話が增えるということはいいことじゃないかなと思います。

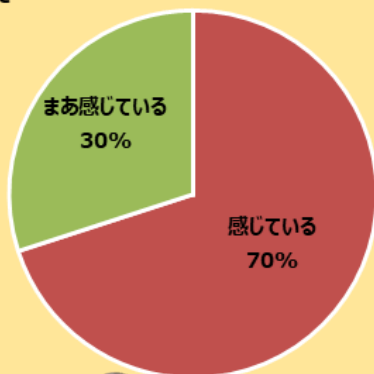
健康維持のために、これより悪くならないようにできるだけ参加しています。参加して楽しくみんなとしてたらいいかなと思っています。



Q.参加の目的は？

外出の機会	70%
知識や情報を得る	70%
友人や仲間との交流	90%
健康づくり	90%

Q.体操の必要性を感じますか？



年配の方に、漬物の漬け方とか、いろんな料理の仕方、野菜の育て方など色々なことを教えてもらったり、聞くのが楽しみです。



Q.参加して感じている効果

生活の刺激	40%
認知症予防	70%
気持ちが前向き	40%
介護予防の意識	40%
体操の効果	90%



(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