

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

楽笑会 福岡 (通いの場)

日時 不定期水曜日 13:00~16:30

場所 福岡にぎわい交流館 高岡市福岡町下蓑新 3 5 5 - 2

内容 健康マージャン・簡単な体操 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、病にならな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。



卓を囲む楽しさ

福岡地区の通いの場では、健康マージャンを行っています。ラジオ体操を始めにやってからマージャンをして終わりにストレッチ体操を実施。頭も体も動かします。男性と女性の割合がだいたい半々ぐらいで、男性が多く参加している点が特徴的。休憩時間にする雑談も楽しみの一つ。毎回熱戦が繰り広げられています。



皆さん、参加してみていかがでしたか？

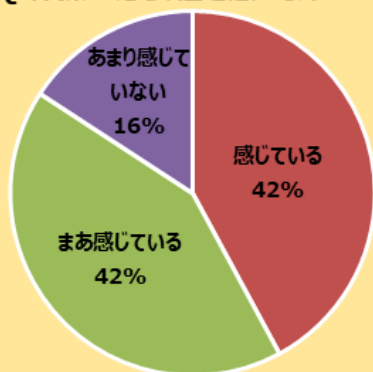
年を取っても、ほとんど休みなく来ています。調べたら、参加している人のうち80歳以上が13人やった。91歳の男性の姿もある。なかなか男性が集まれるグループがない中で、やっぱり競い合いながら男女が共通してやれるのはマージャンかな。

マージャンを初めてやる人ばかりだから集まってわいわい言ってやってるだけでもうれしいという感じ。

Q.参加の目的は？

外出の機会	47%
知識や情報を得る	16%
友人や仲間との交流	84%
健康づくり	47%

Q.体操の必要性を感じますか？



3カ月に1回は大会。朝から大会して昼飯も一緒に食べて、昼からもやって帰っている。そうすると刺激になって結構上達してきますよ。ちょっとした景品も出るしね。

Q.参加して感じている効果

生活の刺激	26%
認知症予防	58%
気持ちが前向き	47%
介護予防の意識	11%
体操の効果	79%

(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