



# 西五位おたっしゃクラブ(通いの場)

- 日時** 毎週火曜日 10時～11時半 (コロナ禍のため地区別に参加)
- 場所** 西五位公民館 高岡市福岡町土屋115-1
- 内容** 体操・脳トレ・健康講話・音楽遊び など

◆ 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。西五位おたっしゃクラブは、フレイル予防のため無理のない体操で体力の維持を、そして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。



～背筋をしっかり伸ばしましょう～



～元気に足を動かしましょう～

## 西五位おたっしゃクラブの紹介

西五位おたっしゃクラブでは、会場に入るとスタッフの方が「お元気でしたか？今日は体調いかがですか？」と笑顔でお出迎えして下さいます。“元気ですよコール”から始まって体操や脳トレゲーム、音楽遊び、季節に応じた健康のお話など、スタッフの方々の持ち味を活かしたプログラムが人気です。スタッフや参加者のみなさんが充実感を持って楽しみながら活動しておられます。（文：高岡市高齢介護課）

毎日続けて！  
元気な体に！

日常生活で  
元気づくり！



### ～参加された皆さんの声～

コロナの感染状況が落ち着いて久しぶりにみんなと会って話しをすると、やっぱり楽しいです。家で一人でやってるとみんなで笑いながら楽しく体操するのでは全然違います。みんなから元気をもらい、自分のストレスの解消になって気分転換になります。にぎわいがずっと続けばいいなと思います。

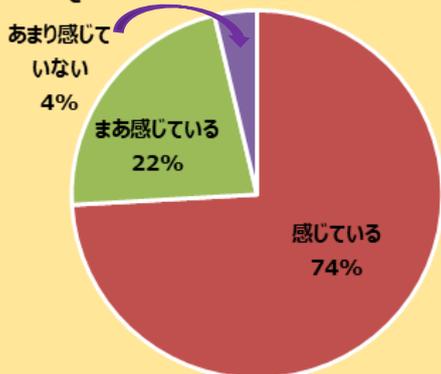
コロナ禍でおたっしゃクラブがないときはスタッフの人が自分たちで作ったフレイル予防のリーフレットや脳トレ問題などを持って家に来て下さいました。玄関先で話が弾んで気づくと1時間経っていたこともありました。



#### Q.参加の目的は？



#### Q.体操の必要性を感じますか？



ここに来ることを楽しみにしています。出かける時には髪も整えて、今日は暑いかな、寒いかなって服を選んだり、少しお化粧品もして……。身だしなみや気持ちを整えることも大事です。

#### Q.参加して感じている効果



（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

西五位おたっしゃクラブ 代表 笹島 芳博（TEL：64-3878）

西五位公民館（TEL：64-3980）

福岡地域包括支援センター（TEL：64-1186）

高岡市高齢介護課（TEL：20-1165）

R4.3月発行 高岡市高齢介護課