



高岡市福岡町

楽しい会話で、笑顔が咲く
簡単な体操で、体が軽く

西干場体操教室(通いの場)

日時 毎週土曜日 10:00~11:00

場所 西干場コミュニティセンター 高岡市福岡町福岡新4 1 3 - 3

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。



団地で笑顔の花いっぱい

西干場地区では、団地の中にあるコミュニティセンターでフレイル予防の通いの場を行っています。団地の中にあるので、普段着のまま気取らず来られるのが魅力。体操が終われば、花壇の草をむしったり花を眺めたりして、談笑が再スタート。横のつながりができにくい団地だからこそ、集う楽しみがここにはあります。団地の中で笑顔の花がたくさん咲いています。



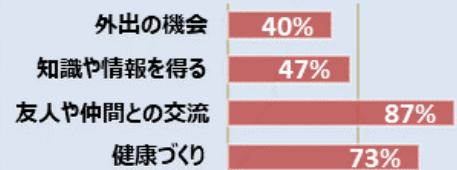
皆さん、参加してみていかがでしたか？

団地の同じ階にいても名前と顔が一致しない人もいます。ここに来て顔を覚えると、やっぱり道で会ったときに「こんにちは」とか「元気ですか」とか言えるのがいいです。こうして参加することによってつながりができて、“お互いの見守り”になってきているなあと思います。

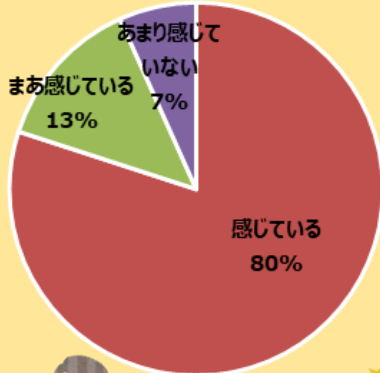
おっきい声を出してしゃべったり歌ったりできることが楽しいですね。みんなして笑ったりできるし、とてもストレス発散になると思います。



Q.参加の目的は？



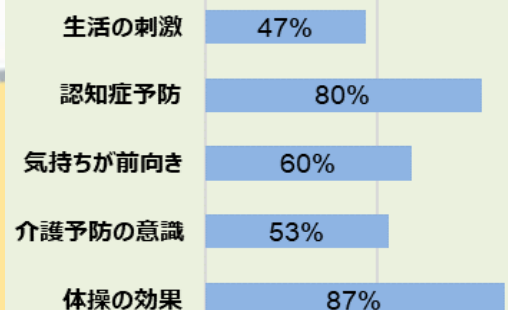
Q.体操の必要性を感じますか？



会の中では若い方ですが、自分より年長の方と接することは、私はいい勉強になっていると思うんです。いろいろな経験と知識をいただいています。



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

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