

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

こいの里サロン (通いの場)

日時 第2・4金曜日 14:00~15:00

場所 矢部集会所 高岡市福岡町矢部1032-1

内容 簡単な体操・脳トレ など

※内容は、季節の行事等に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。



こいの里サロンの紹介

矢部地区は鯉の産地。ここでは、お世話役の方々が温かくお迎えしてくれます。前自治会長がいらっしゃるので地域のちょっとした困ったことを伝えることもできます。体操やゲーム、脳トレに臨床美術、時には参加者の方が先生になって素敵なモチーフを作ったりと、毎回わいわい楽しく笑顔が絶えない通いの場です。



皆さん、参加してみていかがでしたか？

「今日はお天気が悪いのにこんなにたくさん来てくださった」「こんなに暑い（寒い）がによ歩いて来たね」そういう思いが、いつも皆さんのお顔を見て私の心に飛び込んできます。その皆さんの笑顔を見て、返って元気をもらっています。

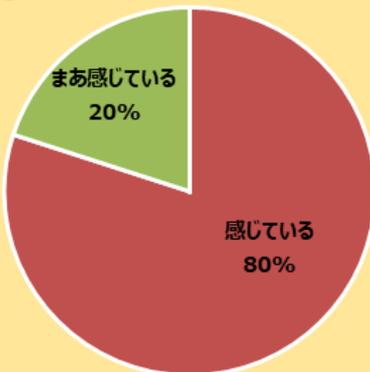
今日は用事（サロン・買い物など）があるとか、心と体の健康維持にはやっぱり予定があるということが必要なと私は思うがですね。この年になって、だんだんと実感してきます。



Q.参加の目的は？

外出の機会	53%
知識や情報を得る	40%
友人や仲間との交流	80%
健康づくり	80%

Q.体操の必要性を感じますか？



数年前にこちらに引っ越してきましたが、サロンに参加して地域の人の顔が分かるようになりました。顔を見て名字がわかるようになっただけでも地域に馴染め全然違います。

Q.参加して感じている効果

生活の刺激	60%
認知症予防	67%
気持ちが前向き	47%
介護予防の意識	53%
体操の効果	86%



（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