

# いつまでも元気で過ごせるように、通いの場に参加してみませんか？

市内各地には通いの場があります。体操を中心に行っているところ、会話を楽しんでいるところ、頭の体操や趣味、簡単な工作をしているところなど、それぞれに工夫して取り組まれています。

参加を希望される人は、市地域包括ケア推進室までお問い合わせください。

## <住民主体の介護予防活動を紹介します>

### 【カフェお月あい】

毎週月曜日 10:00～12:00 旧焼肉青松

一ノ宮地区生活支援協議体の活動から、昨年11月に寺家町に『カフェお月あい』が誕生しました。町のために空き店舗を快く貸して下さったとのこと。毎週月曜日を忘れないようにとの思いも込めてみんなで命名しました。夫婦での参加や友達のお誘い、施設入所者など開設当時からたくさんの方が参加されています。また地域の郵便局長や駐在さんが参加されることもあり、地域の相談役・見守り活動にもつながっています。皆さんおやつを食べてくつろぎながら、女性陣は手芸や工作、男性陣はジェンガや花札などそれぞれ楽しまれました。



～あなたの地域でも通いの場を作りませんか。ご相談に乗ります～

市地域包括ケア推進室 羽咋市役所1階8番窓口（平日8時30分～17時15分）☎22-0202