

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。体操を中心にしているところ、会話を楽しんでいるところ、頭の体操や趣味や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>

【長手島クラブ】

第1・3月曜日9:30～11:30 柴垣町会館

羽咋市市民提案型まちづくり支援事業補助金を受けて活動を開始し3年が経ちました。健康づくりをテーマに、3世代交流イベントや地元産の魚介や野菜の即売会、年末の門松づくりなど、毎回趣向を凝らした取り組みをしており、材料やお茶菓子など家にあるものを持ち寄り、お金をかけない工夫もしています。訪問した日は年明け早々で、長手島クラブオリジナルの福笑いをみんなで楽しみ、姿勢よくいつまでも元気でいるための体操もしました。また、同じメニューとにならないようアレンジしながらユニークな活動に取り組まれています。



【川原町なかよし会】

毎週月曜日9:30～11:00 川原町会館

地域福祉推進チームのメンバーが中心となり、お世話されています。発足当初に会館のトイレや手すりなどの改修工事を行い、椅子やテーブルなども購入しました。毎回、DVDを見ながら音楽や掛け声に合わせて、はつらつ体操やサザエさん体操など体操を中心に行っています。活動前後の椅子の準備や後片付けは参加者が行い、体操の後はお茶を飲みながら皆で和気あいあいと楽しんでいます。「出てきてしゃべると元気でいられる」と話された92歳の参加者は、とても若々しくお元気な様子でした。

～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)