

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、談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>

【一ノ宮町ささえ愛隊「いっぷく」】

毎週月曜日13:30～ 一ノ宮会館

一ノ宮地区生活支援協議体の活動から、一ノ宮町の通いの場として令和2年9月に誕生しました。買い物支援の移動販売車が来る日に合わせて開催しており、販売車が来るまでの時間をみなさんでお茶を飲みながらおしゃべりを楽しんでいます。お茶とともに楽しむお菓子は、参加者がきれいな包装紙を折って作った箱に一人分ずつを入れて配ります。

参加者は、「ここに来ると町の人との交流ができたり、いろんな情報がわかったりするから良い」と話され、お世話役の人も元気をもらって帰ると双方が喜ばれていました。



～あなたの地域でも通いの場や筋トレ教室を作りませんか。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 (☎22-0202)