

# 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、談話を楽しんでいるところ、頭の体操や趣味のほか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>

### 【太田町集いの場】

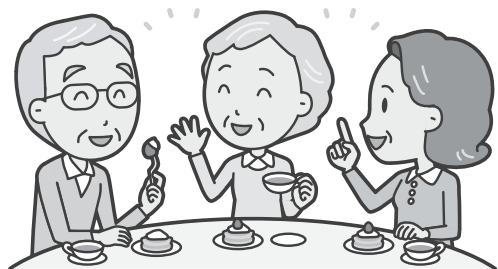
毎週水曜日の午前中、太田町会館で行われています。ここの特徴は男性が圧倒的に多いこと。特技の日曜大工で麻雀台をつくったり、持ち寄りの囲碁や将棋を楽しんだりしています。対局中の人でも観る人も皆楽しそうにしていました。子供のころからの付き合いで、気心の知れた人が多く、和やかな雰囲気でした。女性はゆっくりお茶を飲みながら談笑し、のんびりと過ごされていました。会館は町の中心部にあり、歩いていくのに程よい距離で、「自由に来て、したいことをして楽しく過ごす」ことができるこの集いの場に、皆さん満足のようでした。



### 【島出いざなみ会】

他の地域でしている筋トレ教室を自分たちの地域でも行いたいとの思いから、地域の人たちが集まり、5年前から毎週金曜日の午前中に島出町会館で行っています。指導者も参加者も島出町の住民で、筋トレのほか頭の体操や全員が輪になり触れ合いながらのゲームなど、和気あいあいと笑い声も聞こえ楽しそうでした。85歳の男性は、みんなを楽しませるためのサプライズを用意してきたり、参加者同士で熱中症予防の声掛けをしたりと、体を動かすだけでなく、みんなで集まることで楽しい時間を過ごされていました。

～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。～



### 問い合わせ

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