通いの場に参加してみよう！

問包括ケア推進課
☎34-3288

地域をもっと笑顔に

地域の公会堂などには、高齢者が集い活動する「通いの場」が数多く作られています。各所では、体操やレクリエーションなどの楽しい内容を通して、地域の人との新しいつながりを築けるほか、体力や脳の衰えを予防でき、元気と長生きにつながります。

さまざまな通いの場

しまトレ　88カ所

▷しまトレは、市歌に合わせて体を動かす「しまだ市っ歌りげんき体操」と静岡市作成の「しぞ～かでん伝体操」を組み合わせた体操。映像を見ながら、みんなで体を動かします。

活動場所／現在88カ所

居場所　68カ所

▷子どもからお年寄りまで、誰でも好きな時間に参加できる通いの場です。活動内容は自由なので、仲間と一緒に活動したいことをして楽しむことができます。

活動場所／現在68カ所

ふれあい　55カ所

▷季節に合った製作やゲーム、脳トレ、体操、ゲストによる出し物の鑑賞など、さまざまな活動を行います。スタッフによる工夫された企画が魅力の1つです。

活動場所／現在55カ所

活動団体の紹介

みちの会 代表
大塚京子（おおつかきょうこ）さん
（中溝町）

みちの会は、寝たきりや認知症を予防することを目的に、平成4年に結成された「ふれあい」活動を行う団体です。「楽しく遊んで若返り」をモットーに、月に1回活動しています。現在の活動は、スタッフ考案による非接触のレクリエーションや脳トレなど、感染予防対策を講じた上で、実施しています。

昨年は、厚生労働大臣から感謝状を頂きました。これからも、地域の皆さんと楽しく遊べる通いの場として、生き生きと活動を続けていきたいですね。

「通いの場」の地域別の活動場所や活動内容に関する詳細は、市ホームページをご覧いただくか、包括ケア推進課または地域の高齢者あんしんセンター（23ページ）へお問い合わせください。