

集いの場mapに掲載されている集いの場紹介 ②

ウォーキングを通した集い(map40 ページで紹介) ~ ノルディックウォーキング ゆる歩・三芳 ~



コロナ禍に密にならず活動できる取り組みとして、三芳町にノルディックウォーキングを通した集いの活動が始まりました。ノルディックウォーキングは 2 本のポールを使い、身体への負担を軽減し、上半身・下半身の筋肉を使用する全身運動です。参加者の体力に合わせ、歩く距離を調整して週2回の開催が行われています。



開催日:毎週火・木曜日 10:00~12:00
開催場所:藤久保公民館など
※ ポールはレンタルする事ができます。(有料)
※ 集合場所は毎回変わるため、参加希望の方は生活支援コーディネーターにご連絡

ご活用ください

三芳町で集える場所の情報誌 いつでも行ける楽しめる集いの場 map2024

「いつでも行ける楽しめる集いの場 map2024」の冊子をご希望の方に配布いたします。ご希望の方は生活支援コーディネーター(事務局:社会福祉協議会 Tel049-258-0122)にご連絡ください。



集いの場に参加してみたい方は、ぜひ生活支援コーディネーターにご連絡下さい。

「生活支援コーディネーター」が支援活動の応援をします。ご相談ください。

●生活支援コーディネーター
三芳町社会福祉協議会
でんわ 049-258-0122
ファクシミリ 049-258-0180

●事務局
三芳町役場 健康増進課
でんわ 049-258-0019
ファクシミリ 049-274-1051

発行 ささえあい・みよし (三芳町生活支援体制整備推進協議体)

「ささえあい・みよし」は、地域住民が開催する集いの場を支援しています

令和6年
4月号

ささえあい・みよし通信

三芳町生活支援体制整備推進協議体

身近な地域で行われている集いの場に参加しましょう

「いつでも行ける楽しめる集いの場 map2024」を発行しました

お住まいの地域でどんな集いが行われているか、「集いの場 map」で調べて、興味がある活動に参加してみませんか。

町内では公共施設等で56カ所の集いの場が開催されていますが、どこで、どんな集いの場が行われているか知らないという方も多くいらっしゃいます。「集いの場 map」には初めてでも気軽に参加できる集いの場がたくさん紹介されています。

コロナ禍では集いの場が休止していましたが、その中で多くの方がつながり・交流の大切さを実感され、新しく開催された集いの場も多くあります。集いの場に参加し、交流の輪を広め、楽しい日常生活を送りましょう。



集いの場 map は2次元コードからご覧いただけます。

集いの場 map の表紙



コロナ禍に新しく開催された集いの場の情報も掲載しています。※ 写真は上富1区で開催されている「集い処生き生き」集いの場 map22 ページで紹介しています。

2ページから「集いの場 map」の内容を紹介しています。



集いの場 map の使い方

●気軽に、誰でも参加できる集いの場●

藤久保 第1区・第4区

No.	活動場所	名称	掲載P
①	藤久保第4区第2集会所	ほっとサロン	31
②	むつり加行アザラジ2階集会所	朝日センチューリ むらさき会	31
③	唐沢小学校 駐車場	唐沢小学校駐車場ラジオ体操	31
④	藤久保第1区第2集会所	支元会・運動ができる場所「なかよし」	31
⑤	#	なかよしもちこ体操	32
⑥	藤久保第1区またの公園	またの公園ラジオ体操	32
⑦	三芳町ふれあいセンター	ひまわり会食会	32

① 藤久保第4区第2集会所
名称: ほっとサロン
内容: 談笑、筋トレ、季節のお知らせ、民生委員等のミニ講座、童謡・祝歌等の合唱。
開催日時: 毎月第3火曜日 13:30~15:30
参加費: 100円
その他:

② 藤久保第1区第2集会所
名称: 朝日むつり むらさき会
内容: 体操＆ゲームや雑し物とお茶会
開催日時: 毎月第3火曜日 13:30~15:30
参加費: 無料
その他: 原則自治会員の方が対象です。

③ 唐沢小学校駐車場
名称: 唐沢小学校駐車場ラジオ体操
内容: ラジオ体操
開催日時: 毎日 6:30~6:45
参加費: 無料
その他: 雨天中止

④ 藤久保第1区第2集会所
名称: 支元会・運動ができる場所「なかよし」
内容: おしゃべり&ゲームなど自由に
開催日時: 毎月第3火曜日 13:00~15:00
参加費: 無料
その他:

ささえあい・みよし事務局(三芳町社会福祉協議会) Tel: 049-258-0122 Fax: 049-258-0180

掲載内容の紹介

【 行政区でまとめて掲載 】

集いの場マップは「上富」「北永井」、「藤久保」、「竹間沢」、「みよし台」の地区ごとにまとめ、地図で開催場所を紹介していますので、**お住まいの地区で開催されている集いの場が一目でわかります。**また、集いの場ごとに開催される日時、場所、主な内容、参加費等を記載しています。

集いはどこでも参加できる

集いの場はお住まいの行政区に関係なく、どこでも参加できますので、興味のある活動にご参加ください。

【 集いの場が日時で調べられる 】

集いの場の開催日をカレンダー形式で紹介しています。**自分の都合に合わせて参加できる場所を探せます。**

【 公共施設の活動紹介 】

町内の公民館、総合体育館、ふれあいセンターで行われている活動を紹介しています。公民館で活動する趣味サークル、総合体育館で行えるフィットネスやスタジオプログラム、ふれあいセンターの利用方法など、高齢者を中心に参加ができる内容を紹介しています。



集いの場 map は2次元コードからご覧いただけます。

集いの場に参加する効果

健康的な生活をする要素 社会参加のポイント

1. **きょうよう** : 今日する用事がある
2. **きょういく** : 今日、行く所がある

サロン参加群で要介護認定率・認知症発症は低い

2007年から2012年までの5年間で要介護認定率は半分に抑制
7年間の追跡でサロン参加群で認知症発症が3割減

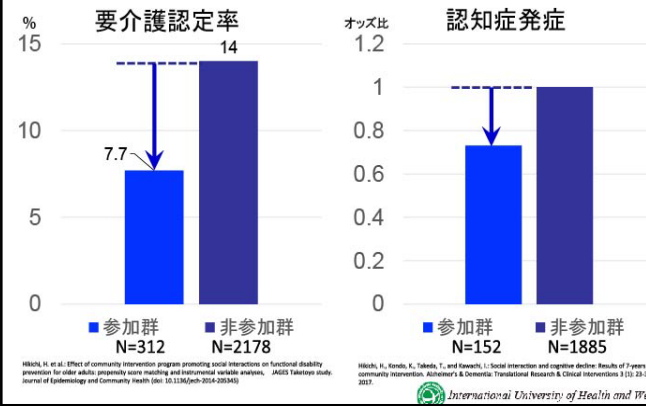


図1 国際医療福祉大学大学院公衆衛生看護学 准教授 山谷麻由美 氏 集いの場サミット配布資料より

高齢者の介護予防に必要なポイントのひとつに「社会参加」が挙げられています。「社会参加」は、集いの場に限らず仕事や趣味活動、友人付き合いなど様々な活動がありますが、「ささえあい・みよし」では身近な地域で気軽に参加できる集いの場づくりを進めています。

研究(図1)では、集いの場(サロン)に参加している人は、していない人に比べ、要介護状態になる割合や認知症を発症する割合が低くなっています。健康的な生活をするために、人と交流する社会参加の機会を増しましょう。

集いの場mapに掲載されている集いの場 紹介 ①

コロナ禍で始まった新たな集いの場 ~ つながりルームオアシス ~ (map 35 ページで紹介)



【 つながりルーム オアシス 】

開催日: 毎月第2・4木曜 12:30~15:00
開催場所: 藤久保第2区集会所
参加費: 200円

藤久保第2区・第3区地区社会福祉協議会では、「コロナ禍で交流の機会が減少し、さみしい」という住民の声を受け、つながりを維持するために、「つながりルーム オアシス」を新たに開始しました。藤久保第2区集会所を利用し、月2回シニアヨガとお茶飲みで交流ができる集いの場を開催しています。

藤久保第2区以外の方も参加し、毎日にぎやかに活動されています。

