

社会参加

withコロナでも「人とのつながりを」

家の外へと一歩足を踏み出せば、人とやり取りする活動が生じます。買い物や散歩なども全て「社会参加」となります。

家にこもらず、外にでよう!!

※外出の際には、マスクの着用や人との距離をとる、人混みを避ける等の感染対策を行いましょう!



気力低下や体力低下の予防・改善になる!

心身の機能を使うことで、生活機能の維持・向上になる!



人とつながることで日常生活は自然と活発になります。
活動することは何よりも脳への刺激!
病気を予防し、健康を維持する事にもつながります。



つながり力でまちも自分も元気になろう!



今月のあちまい処

身近で
わいわい!

※ 今回は、
◆ 毎月掲載している ◆
※ 「高齢者サロン」に ◆
◆ ついてご紹介します。 ◆

高齢者サロンとは…?

住み慣れた地域で生き活きと過ごすことができるように、地域で自主的に運営されている気軽に集まれる交流の場・仲間づくりの場が「高齢者サロン」です。

閉じこもり予防、心身の健康維持、体力・筋力の低下予防ならびに地域での支え合いの場(その場に参加することによって、見守り・見守られる関係)にもなっており、参加者一人ひとりの楽しみの場にもなっています。

※市内の高齢者サロン一覧表は、市役所や各地域の包括支援センターで配布しています。
お問い合わせ:介護保険課(内線3143)または各地域包括支援センター