

「住めば健康大磯」を目指した 「通いの場」の普及に向けて

～ 高齢者の皆さんが健康で長生きをしていただくために ～

問 福祉課 内線315

「通いの場」って何??

地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。



どうして「通いの場」が大切なのです??

- ① **仲間づくり** 幅広い年齢、様々な人生経験をもった人たちとの交流ができます。
- ② **居場所づくり** 住み慣れた地域で、健康で幸せに暮らすことにつながります。
- ③ **生きがいづくり** 仲間とふれあうことで、「生きがい」を感じることができます。
- ④ **支え合いの仕組みづくり** 住民同士のつながりにより、支援や介護が必要になっても自分らしく地域の中で暮らし続けられる仕組みができてきます。



「通いの場」では何をやっているの??



地域の散策、健康体操・ストレッチ、健康マージャン、書道、カラオケ、おしゃべり・レクリエーションなど、営利目的や食事のみでなければ、自由な活動、自由な発想のもと、各種活動が行われています



どこに行けば参加できますか!?

馬場、東町地区において、実施しています。今後も順次拡大していきます。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。右の二次元コードにてご確認ください。



「通いの場」は誰でも参加できますか??

主に65歳以上の方に、介護予防としてご参加いただくものですが、多世代の交流を活発に行いたいため、町民の方であれば、誰でも参加できます!



介護予防に向けた「通いの場」の活動団体への助成制度について

右の条件の介護予防に向けた「通いの場」の実施にご協力いただける団体は、町の助成制度がご利用できます。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。右の二次元コードをご参照ください。



<主な条件>

- ・65歳以上の高齢者が支援側または参加者にいること
- ・1か所における活動回数が、週1回以上の開催
- ・1回あたり2時間以上の活動をしている、または予定していること
- ・1回あたり15分以上の運動(体を動かす)など健康づくり活動を行っている、または予定していること

