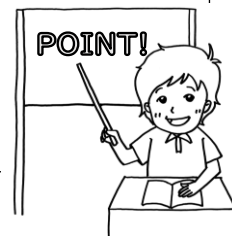


社会参加で健康長寿！！



『社会参加』とは、社会とのつながりを保つことをいい、積極的に社会参加することで外出の機会が増え、人との交流が活発になります。それが心身の健康を維持しフレイルを予防するのにとても効果的なのです。ですから皆さん、いつまでも健やかな毎日を送るためにも、まずは一歩外へと踏み出しましょう。



※フレイルとは…「健康」と「要介護」の中間の状態

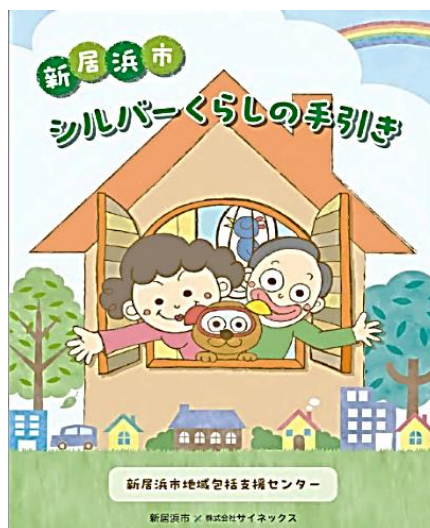
【社会参加ってどんなこと？】

- 買い物、散歩、通院など（特別な目的がなくても日常的に外出することができます）
- 友人、知人と会う（刺激を受けたり、身体活動が増えたりするため心身が活性化します）
- 地域の活動に参加してみる（校区行事やボランティア活動などで友人や知人と集う機会をもちましょう）
- 家庭での役割も大切（家庭内での仕事、役割を担うことでも活動の幅が広がります）



『シルバーくらしの手引き』が完成しました！！

お役立ち情報・サービス情報をまとめました。
ちょっと困った時の相談窓口などを掲載しています。



こちらは新居浜市地域包括支援センターの窓口で配布しています。
また、[あらいさんとはまちゃんのにじいろケアポータル](#)からもダウンロードできます。

QRコードからもアクセスできます



私たち健康長寿コーディネーターがいつでも相談にのります！
お気軽にお声がけください。



みなさん、こんにちは。健康長寿コーディネーターの山中です。今年度から上部東圏域を担当しています。今回は、社会参加の場所として上部東地区の【通いの場】をご紹介します。通いの場といっても形はいろいろ、人々が集う場所はみんな通いの場といえます。自分に合った通いの場を見つけ積極的に社会参加しましょう。

泉 川

泉川あいカフェ



泉川見守り SOS ネットワーク協議会が、今年の 5 月からスタート。誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。おしゃべりをしたり、日頃の悩みを相談したり、介護予防の情報共有をしたりと、みなさん自由に楽しく過ごしています。

船 木

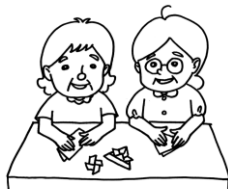
船木を歩こう ～市民の森コース～



公民館講座の「船木を歩こう」には、毎回たくさんの方が参加しています。5 月は、市民の森までの約 5km を心地よい風を感じながら、それぞれのペースで歩きました。普段通っている道も、歩いてみると新たな発見がありますね。

角 野

おりがみ講座



「とうどおくり飾る千羽鶴をだれか作ってくれかな？」という声から、折り鶴は PPK 体操の拠点の方が折り、それをつなげるのは毎月の「おり紙講座」で作業。他にも色々な折り紙を作り楽しんでいます。話をしながらの折り紙は脳トレになりますね。

別子山

生き生きデイサービス



この日は、包括支援センターの出前講座で「口腔について」の講座をさせていただきました。口腔の話から別子山での生活の話しまで色々なお話に花が咲きました。講座の後は昼食時間。みんなで食べると、いつもよりお箸が進みますね。

【上部東圏域はこんなところ】

(R7. 4/1 現在)	新居浜市	上部東	泉 川	船 木	角 野	別 子
人口(人)	112,017	29,209	11,590	6,532	10,979	108
高齢者数(人)	36,753	10,081	3,637	2,462	3,923	59
高齢化率	32.8%	34.5%	31.4%	37.7%	35.7%	54.6%

上部東の通いの場について知りたい方は
ご連絡ください♪



私が担当しました

健康長寿コーディネーター【上部東圏域担当】

やまなか ま ゆ み
山中 真由美